"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૧૬ મા વર્ષની ભેટ—સને ૧૯૧૧.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર

NURSING.

પ્રથમ ભાગ.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

વૈદ્યકલ્પતરૂની ભેટો.

Books Presented by "Vaidyakalpataru,"

વર્ષ.	પુસ્તકનું નામ.	કિંમત.
		રૂ. આ.
[illegible]	આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય—A Way to Health.	૦—૨
	બ્રહ્મચર્ય—A Treatise on Brahmacharya.	૦—૨
	વાજીકરકલ્પતરૂ—True Manhood and Womanhood.	૦—૪
૧૯૦૭	ધાત્રીશિક્ષા ભાગ ૧—Midwifery.... ...	૧—૦
૧૯૦૮	ધાત્રીશિક્ષા „ ૨—Midwifery.	૧—૦
૧૯૦૯	સારી સંતતિ „ ૧—How to Produce Good Children.	૧—૦
૧૯૧૦	સારી સંતતિ „ ૨ ... Do. ...	૧—૦
૧૯૧૧	રોગી પરિચર્યા „ ૧—Nursing.... ...	૧—૦
૧૯૧૨	રોગી પરિચર્યા „ ૨— ... Do. ...	૧—૦

કર્ત્તા—વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

તંત્રી—વૈદ્યકલ્પતરૂ.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની સોળમા વર્ષની ભેટ.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર.

NURSING.

પ્રથમ ભાગ.

રચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃત્તિ.

સને ૧૯૧૨—પ્રત ૩૦૦૦.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

અમદાવાદ.

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.



સૌ૦ જમનાબાઈ નગીનદાસ સકઈ.
ગુ. હિં. સ્ત્રી મંડળનાં પ્રમુખ-
વાઇસ પ્રેસિડન્ટ, સેવાસદન, મુંબઈ.

અર્પણપત્ર.

શ્રીમતી સૈા૦ જમનાબાઈ નગીનદાસ સક્કઇ,

મુંબઇ.

હિંદુસ્તાનની બહાર સ્વર્ગસ્થ **મીસ ફ્લૉરન્સ નાઇટીંગેલ** જેવી પરગજુ દયાળુ બાનુઓ દુઃખી દરદીઓ તરફ દયા, સહનતા અને સ્નેહની નિઃસીમ અને નિઃસ્વાર્થ લાગણીથી તેમની સેવા અને સારવાર કરીને જગતમાં આશકારા અને અમર થયેલ છે. અમારેા દેશ પણ એવી લાગણીથી નિર્વંશ નથી. મને આપનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન પણ થયાં નથી, તથાપિ અનાથ અને દુઃખી લેાકેા તથા દરદીઓ તરફ તમેા બહેને જે નિઃસ્વાર્થ લાગણી બતાવીને આપત્તિના વર્ષમાં લેાકસેવા બજાવી છે તથા સ્ત્રીમંડળના ગૈારવને સિદ્ધ કરી આપ્યું છે, તેને માટે મારા અંતઃકરણમાં ઉત્પન્ન થયેલ માનની નિશાની તરીકે આ પુસ્તક હુ આપને માન સાથે અર્પણ કરૂં છું અને આશા રાખું છું કે ભવિષ્યમાં આપણી બીજી બહેનેા પણ આવાં પરગજુપણાનાં કાર્યો સંબંધી પેાતાની ફરજ સમજવામાં મિસ ફ્લૉરન્સ નાઇટીંગેલનું અને આપનું અનુકરણ કરશે.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

કર્ત્તા.

ઉપોદ્ઘાત.

ઉપચારશાળામાં કે કુટુંબમાં અને અનાથાશ્રમમાં કે એસાઇલમમાં દુઃખી દરદીઓની સારવાર–સેવા ચાકરી–કેવી રીતે કરવી, તે સંબંધી જ્ઞાનનો આપણામાં લગભગ અભાવ છે. જે સ્ત્રીવર્ગનું એ ખાસ કર્તવ્ય છે તે સ્ત્રીવર્ગ તો આ વિષયમાં છેક અજ્ઞાત છે.

આ ઉપયોગી જ્ઞાનના પ્રસાર માટે સારવાર–નર્સિંગ–સંબંધી અંગ્રેજીમાં, બંગાલીમાં અને મરાઠીમાં કેટલાંક પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. પણ ગુજરાતીમાં આ ખોટ પુરી પાડે એવું સંપૂર્ણ સારવારનું એક પણ પુસ્તક જોવામાં આવતું નથી.

'ધાત્રીશિક્ષા' અને 'સારીસંતતિ' એ બે ગ્રંથો ભેટ તરીકે મારા તરફથી પ્રગટ થયા પછી મારી દૃષ્ટિ આ રોગી પરિચર્યાના ઉપયોગી વિષય ઉપર પડી. વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોના ઘરમાં આ ઉપયોગી જ્ઞાનનો ઉમેરો કરવાના ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવાનું કામ મેં એક વર્ષ પહેલાં હાથમાં લીધું હતું.

પરન્તુ આ પુસ્તક લખવાનું કામ હાથમાં લીધા પછી તરતજ મારી તબીયત બગડી અને તેથી કેટલાક માસ સુધી લખવા વાંચવાનું કામ મારાથી બની શક્યું નહિ. તબીયત સારી થયા પછી મેં આ પુસ્તક લખવાનું કામ ફરી હાથમાં લીધું અને ઇશ્વરકૃપાથી મોડું તો મોડું પણ એક વધુ ઉપયોગી પુસ્તકને મારા કદરદાન ગ્રાહકોની સેવામાં મૂકવાને હું ભાગ્યશાળી થયો છું. ગ્રાહકોને આ ભેટ માટે બહુ રાહ જોવી પડી છે તેને માટે હું તેમની ક્ષમા ચાહું છું.

"સારી સંતતિ"ની પેઠેજ, આ પુસ્તક લખવા માંડ્યા પછી મને આ વિષય ઘણો વિસ્તીર્ણ અને ઉપયોગી લાગ્યો અને એક પણ ઉપ-

ચેાગી વાત છોડી દેવી તે મને યેાગ્ય ન લાગ્યું, તેથી પાછળથી આ પુસ્તકને પણ બે ભાગ (વૉલ્યુમ) માં વહેંચી નાખીને પ્રથમ ભાગ સને ૧૯૧૧ના વર્ષની ભેટ તરીકે અને બીજો ભાગ સને ૧૯૧૨ ના વર્ષની ભેટ તરીકે બહાર પાડવાના નિશ્ચય ઉપર આવવું પડયું. આમ થવાથી સને ૧૯૧૨ ના વર્ષ માટે પ્રથમ જે ભેટનું પુસ્તક (ગરીબેાના ઉપાયેા) મુકરર થયું હતું, તે હવે ૧૯૧૩ના વર્ષની ભેટ તરીકે આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તક લખવામાં મેં કેટલાંક અંગ્રેજી, બંગાળી, તથા મરાઠીમાં લખેલાં નર્સિંગ સંબંધી પુસ્તકોની સહાયતા લીધી છે. પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથેાના ભંડારમાં શુશ્રૂષા એટલે નર્સિંગ સંબંધી કેાઇ પણ સ્વતંત્ર લેખ કે પુસ્તક જોવામાં આવેલ નથી અને તેથી આ પુસ્તકના વિષયેા લખવામાં આધુનિક પુસ્તકેા ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવેા પડયેા છે.

હાલમાં સારવારના સર્વ ઉપચારેા અર્વાચિન વૈદ્યવિદ્યા (Alopathy) ની પદ્ધતિ ઉપર ચાલે છે, અને આપણાં દેશી કુટુંબેામાં પણ એ પદ્ધતિ ઘણે અંશે દાખલ થઇ ગઈ છે. તેાપણ આ પુસ્તકને જેમ બને તેમ વધારે ‘ દેશી ’ અને વધારે લેાકપ્રિય બનાવવા માટે બનતેા પ્રયાસ કરવામાં આવ્યેા છે.

છેવટ પરમકૃપાળુ ઇશ્વર પાસે મારી એ પ્રાર્થના છે કે, આપણાં કુટુંબેા આહારવિહારના અને શરીર સંરક્ષણના નિયમેા પાળીને રેાગથી મુક્ત રહેા; પણ કદિ કુટુંબમાં કેાઇને કાંઇ દરદ થાય તેા, જે રૂડા ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક લખી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે ઉદ્દેશ આ પુસ્તકથી પાર પડેા, એટલે કે મારા સ્વદેશી ભાઇએા તથા બાઇએામાં સારવાર સંબંધી જ્ઞાનનેા વધારેા થાએા.

અમદાવાદ.
તા. ૧૫—૯—૧૯૧૨.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

(INDEX.)

A

BOOK ON NURSING.

SPECIALLY INTENDED

FOR

FAMILY READING.

રોગી પરિચર્યા.

(NURSING.)

પ્રવેશક પત્ર.

Introductory Notes.

પરિચર્યા એટલે આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો ઉપચાર
અને
આરોગ્ય એ જ સર્વ પુરૂષાર્થોનું મૂળ.

धर्मार्थकाममोक्षाणा मारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगास्तस्यापहर्त्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥

વાગ્ભટ્ટ.

વૈદ્યવર્ય **વાગ્ભટ્ટ** કહે છે કે "ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે પુરૂષાર્થનું ઉત્તમ મૂળ આરોગ્ય છે. અને આરોગ્યને તથા જીવિતને હરનારા રોગો છે."

વાગ્ભટ્ટ કહે છે કે, મોક્ષની ચાવી આરોગ્યમાં છે. મોક્ષ ઉપર ફીલસુફી કરવાનો આ પ્રસંગ નથી; તથાપિ કહેવું જોઇએ કે **અત્યંત દુઃખની નિવૃત્તિ અને પરમ સુખની પ્રાપ્તિ** એનું નામ મોક્ષ

છે. શારીરિક દુ:ખોમાંથી અને માનસિક વિકારોમાંથી મુક્ત થયા વિના દુ:ખની અત્યંત નિવૃત્તિ થતી જ નથી અને દુ:ખની અત્યંત નિવૃત્તિ વિના મોક્ષની પ્રાપ્તિનો સંભવ નથી. શારીરિક દરદો અને માનસિક વિકારોમાંથી છુટકારો આરોગ્ય પ્રાપ્તિથી જ મળી શકે છે. એટલા માટે **વાગ્ભટ્ટ** કહે છે તે ખરૂં છે કે માણસના સર્વ પુરૂષાર્થનું મૂળ આરોગ્ય છે.

વળી **વાગ્ભટ્ટ** કહે છે કે રોગો એ આરોગ્યનું અને જીંદગી (life)નું હરણ કરે છે, તે પણ ખરેખરૂં છે. આ વાત **વાગ્ભટ્ટ** અથવા વૈદ્યો અને ડાકટરો કહે છે તેથી આપણે જાણીએ છીએ અને માનીએ છીએ, એવું કાંઇ નથી. આપણને પોતાને આ વાતનો વિચાર કરવા જેટલી અક્કલ છે કે નહિ? સામાન્ય અક્કલ એમ નથી કહેતી? કે માણસના આધિ વ્યાધિ તેના સર્વ મનોરથોને ધૂળધાણી કરે છે. તેની જીંદગીને નકામી કરે છે, અને વ્યવહારનાં સર્વ ઉપયોગી કાર્યો તથા પરમાર્થનાં કાર્યો પણ અટકી પડે છે. આથી માણસની આ જીંદગીની મુસાફરી અધુરી રહી જાય છે, અને તેનું જ નામ અમોક્ષ એટલે મુક્તિ નહિ થવી; કેમકે તેને એ મુસાફરી પુરી કરવા માટે ફરી જન્મ લેવો પડે છે.

મિત્રો! સર્વ સુખોનું અને મોક્ષનું પણ મૂળ, એવું આ આરોગ્ય આપણા માટે, આપણા કુટુંબનાં માણસો માટે, અને સર્વ મનુષ્યો માટે મેળવવાને સારૂ પ્રયાસ કરવો, એ આપણી દરેકની ફરજ નથી શું? શું આપણો જન્મ અને આપણી જીંદગી થોડાં વરસ સુધી પેટ ભરીને ચાલ્યા જવા માટે છે? આપણું આંહીં આથી વિશેષ ઉપયોગી કર્ત્તવ્ય નથી શું? આ જીંદગીમાં **સુખ** એ જ આપણું સર્વેનું નિશાન છે, પણ **દુ:ખ** દૂર રાખ્યા વિના **સુખ** મળતું નથી. માટે **દુ:ખ** શું અને **સુખ** શું એ આપણે સમજવું જોઇએ.

દુઃખમાં અનેક શારીરિક અને માનસિક દરદોનો તથા સંતાપોનો સમાવેશ થાય છે. આવાં દુઃખો ક્યાંથી અને શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે? આપણાં અજ્ઞાનમાંથી એ દુઃખો ઉત્પન્ન થાય છે. આ અજ્ઞાન અનેક પ્રકારોનું છેઃ—

(૧) પંચ મહાભૂતો—પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ, આકાશ–એટલે જે તત્વોથી આપણું શરીર બનેલું છે તે તત્વો સંબંધી અજ્ઞાનથી અને ખોરાક, પાણી, હવા, અજવાળું વગેરેના ધર્મો નહિ સમજવાથી ઘણાં દરદો આપણે હાથે જ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ.

(૨) ઋતુઓ—વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ, હેમંત, શિશિર–એ છ ઋતુઓની મુદત, તે તે ઋતુમાં વાતાવરણમાં થતો ફેરફાર, તેની આપણાં શરીર ઉપર થતી અસર, એ અસરથી થનારા રોગો, તે રોગો ન થાય તેને માટે દરેક ઋતુમાં કેમ વર્તવું તેના નિયમો, એ સર્વેનું જ્ઞાન નહિ હોવાથી ઘણાં દરદો સહન કરવાં પડે છે.

(૩) સાંસારિક કારણો— લગ્ન શા માટે કરવાં, ક્યારે કરવાં, કેવી રીતે કરવાં, અને તે કેમ ભોગવવાં–એ સંબંધી દરેક સ્ત્રી પુરૂષને માહેતી હોવી જોઇએ. આ સંબંધી સંસારમાં ઘણું જ અજ્ઞાન છે અને તેથી પારાવાર દુઃખો–શારીરિક તેમજ માનસિક–આવી પડે છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે શું અને તે પરણ્યા પહેલાં તેમજ પરણ્યા પછી પણ કેમ પાળવું, તેના નિયમો સંબંધી ઘણું અજ્ઞાન છે.

(૪) વ્યવહારમાંથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખનાં કારણો પણ અનેક છે. એમાંથી પણ શારીરિક અને માનસિક બન્ને પ્રકારના કલેશો અને સંતાપો પેદા થાય છે, કેમકે સીધી સડકને છોડીને ગલી કુંચીઓમાં આપણે દોડીએ છીએ. વ્યવહારનો સીધો રસ્તો જે પ્રમાણિકપણું તે છોડીને અનેક પ્રકારના પ્રપંચો–લુચ્ચાઇ, અસત્ય, જૂઠ, કપટ, છળ, વગેરે અવ્યવહારમાં એટલે ખોટા વ્યવહારમાં પડીને આપણે વારંવાર

ઘણી પીડામાં તથા ઉપાધિમાં આવી પડીએ છીએ. આ સર્વ ઊંધા વ્યવહારો કરીએ છીએ તો **સુખ** મેળવવા માટે, પણ તેમાં **સુખ** હોય જ નહિ, તેમાં તો **દુઃખ** જ હોય, એ વાત ભૂલી જઇએ છીએ.

ટૂંકામાં, આપણો ગૃહસ્થાશ્રમ ચલાવવામાં આપણે અનેક મૂર્ખાઇઓ કરીએ છીએ. માટે કુટુંબોમાં આ સર્વ વાતોનું ખરૂં જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. આપણે ખરૂં કહીએ તો આવી બાબતોમાં જે જાણવાનું છે તેમાંનું ઘણું થોડું જાણીએ છીએ, અને ઘણી ખરી વાતોમાં અજ્ઞાનપણે વર્ત્તન ચલવીએ છીએ. આ સર્વ વાતો જાણીએ તો શારીરિક અને માનસિક બન્ને પ્રકારનું **આરોગ્ય** મેળવી શકીએ, અને એ બે પ્રકારનાં આરોગ્ય મળ્યાં એટલે સર્વ દુઃખો દૂર થયાં સમજવાં. માટે, મિત્રો ! આપણાં કુટુંબોમાં બીજા બધા જ્ઞાન પહેલાં **આરોગ્ય–તન્દુરસ્તી** કેમ પ્રાપ્ત થાય, તે સંબંધી કુટુંબના દરેક મેંબરે સારૂં જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. કુટુંબનાં માણસોના **આરોગ્ય** રક્ષણ માટે તથા તે આરોગ્ય બગડ્યા પછી એટલે મંદવાડ આવ્યા પછી તે આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, તેનું જ્ઞાન દરેક માણસને–કુટુંબોના દરેક મેંબરને–અને સ્ત્રી વર્ગને તો ખાસ હોવુંજ જોઇએ. પણ આપણા સંસારનો સ્ત્રી વર્ગ તો આ સર્વ વાતોમાં છેક અજ્ઞાન છે.

કુટુંબોના આરોગ્ય રક્ષણ માટે, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દરેક સમજુ માણસે આરોગ્ય સંબંધી નિયમો જાણીને કુટુંબનાં બીજાં અજ્ઞાન માણસોની સંભાળ રાખવી, તેમને **આરોગ્ય** સંબંધી નિયમોમાં ચલાવવા, અને કાંઈ દુઃખ, દરદ કે મંદવાડ આવે તો તેનું કારણ શોધી કાઢી તેનો તુરત ઉપાય કરવો, એ આપણી સૌથી પ્રથમ ફરજ દરે છે, કેમકે મથાળે **વાગ્ભટ્ટ**નું વચન ટાંક્યું છે તે પ્રમાણે આપણા સર્વ પુરૂષાર્થનું અને સુખનું મૂળ **આરોગ્ય** છે. આપણે દરેકે આપણા કુટુંબના **પરિચારક** બનવું જોઇએ અને **પરિચર્યા** સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

પરિચર્યા અને પરિચારિકા.
(Nursing & Nurse.)

વૈદ્ય કે ડાકટરની દેખરેખ નીચે જે પુરૂષને કે સ્ત્રીને દરદીની સારવાર કરવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે તેને અનુક્રમે **'પરિચારક'** અને **'પરિચારિકા'** એવાં નામ અપાય. સ્ત્રી પરિચારકને એટલે સારવાર કરનારી સ્ત્રીને ડાકટરી ભાષામાં **'નર્સ'** (nurse) કહેવામાં આવે છે અને નર્સને જે જે કામ કરવાનું હોય છે તે કામને **'નર્સિંગ'** (nursing) કહેવામાં આવે છે. આ નામો વૈદકની પરિભાષાનાં છે, સાદી બોલીમાં તે નામોને **'સારવાર'** અને **'સારવાર કરનાર'** એવાં નામો આપવાથી અર્થ સરે છે. નર્સિંગ એટલે **'સારવાર'** શબ્દને ઠેકાણે **'માંદાની માવજત,' 'ચાકરી,' 'બરદાસ'**, વગેરે નામો વપરાય છે અને સંસ્કૃત ભાષામાં **'પરિચર્યા'** અને **'શુશ્રૂષા'** એવા પર્યાય શબ્દોની યોજના થાય છે.

પરિચર્યા એટલે નર્સિંગના કામમાં પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યા (alopathy) બહુ આગળ વધેલ છે. દરદીના ઉપચારમાં સારવારના કાર્યને બહુ અગત્યના આપવામાં આવી છે, અને Nursing વિષે અનેક સ્વતંત્ર ગ્રંથો લખાયા છે. વૈદ્યક શાસ્ત્રના અભ્યાસ માટે જે જે મુખ્ય વિષયો મેડિકલ કૉલેજોમાં ચાલે છે તેમાં નર્સિંગ-શુશ્રૂષા એ વિષય પણ એક મુખ્ય જ્ઞાનના વિષય તરીકે શીખવાય છે. વળી નર્સ એટલે પરિચારકનું કામ કરવાને માટે પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વિશેષ લાયક હોવાથી Nursing નું જ્ઞાન ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને આપવામાં આવે છે. નર્સિંગનું કામ શીખેલી અને પાસ થયેલી સ્ત્રીને નર્સ-Nurse એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

વિલાયતની હૉસ્પીટલોમાં દરદીઓની સારવાર કરવાનું કામ નર્સિંગમાં પાસ થયેલી સ્ત્રીઓ જ કરે છે અને હવે આપણા **દેશમાં**

પણ પાસ થયેલી નર્સોની સંખ્યા જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ આ દેશની મોટી મોટી હૉસ્પીટલોમાં પણ દરદીઓની સારવાર કરવાનું કામ નર્સોને સોંપાતું જાય છે. પાસ થયેલી નર્સોની તંગી હોવાને લીધે ત્યાં સ્ત્રી ઉમેદવારોને દાખલ કરવામાં આવે છે અને તેમના હાથે પણ નર્સિંગનું કામ લેવામાં આવે છે.

પરિચર્યાના કામમાં અંગ્રેજી કેળવણીની કે ઉંચા શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે, એવું કાંઈ નથી. નર્સિંગના કામમાં ઉપયોગી થઈ પડે એવું સામાન્ય વૈદકજ્ઞાન અથવા આરોગ્યતા સંબંધી જ્ઞાન મેળવીને સારવાર કરવાની તાલીમ લીધી હોય તો તો ઘણુંજ ઉત્તમ. તથાપિ એક અભણ સ્ત્રી પણ અનુભવથી અને એ કામમાં કસાયાથી સારવારનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. અંગ્રેજી નહિ ભણેલી હોય, અથવા એથી પણ આગળ વધીને કહીએ તો, ગુજરાતી પણ ઘણું થોડું શીખેલ હોય એવી સ્ત્રીઓ—અને વળી હલકા વર્ગની સ્ત્રીઓ પણ—અનુભવ લીધા પછી સારવાર કરવાના કામમાં કુશળ બને છે. એવી સ્ત્રી નર્સો સ્ત્રીઓની હૉસ્પીટલોમાં પગાર લઈને કામ કરે છે અને મોટાં શેહેરોમાં ગૃહસ્થોને ઘેર દરદીઓની સારવાર કરવા માટે પણ ફી લઈને જાય છે.

પણ પરિચર્યાના કામમાં પરિચારિકા એટલે નર્સનું કામ કાંઇ ઓછા મહત્વનું નથી. દરદીના ઉપચારનો મોટો આધાર તેના ઉપર છે, એટલા માટે નર્સનું જ્ઞાન જેમ વધારે બહોળું હોય તેમ વધારે સારૂં. દરદીની સારવાર કરવાના કામમાં પરિચારિકાનો હિસ્સો સૌથી વધારે છે. તેને ચોવીસે કલાક દરદીની પથારી પાસે રહેવાનું છે, અને તેનું કામ અક્કલનું તેમજ મોટા જોખમનું છે. વૈદ્ય કે ડાક્ટર ગમે એવો હુશિયાર હોય, તથાપિ જો દરદીની આસપાસ ચાકરી કરનારા લોકો મૂર્ખ, અજ્ઞાન, બિનઅનુભવી, અનાડી અને બેકાળજીવાળા હોય તો ઉપચારનું કામ કદિ પણ સારૂં થતું નથી, અને ઉપચાર નિષ્ફળ જાય છે.

પૂર્વે પરિચારિકાની વ્યવસ્થા હતી કે નહિ ?

પૂર્વે પરિચારિકા એટલે નર્સ સંબંધી વ્યવસ્થા નહોતી. આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પરિચારિકા વિષે લખેલું કયાંઇ વાંચવામાં આવતું નથી. **ચરક** તથા **સુશ્રુત** નામના પ્રાચીન વૈદક ગ્રંથોમાં પરિચર્યા અને પરિચારક સંબંધી ઉલ્લેખ છે, પણ હાલની પેઠે શુશ્રૂષા એટલે નર્સિંગ વિષે કોઇ સ્વતંત્ર લેખ કે ગ્રંથ તે વખતે લખાયો હોય એમ જણાતું નથી; પરંતુ દરદીઓના ઉપચાર કરવાના સાધનોમાં **'ઉપચારક'** એટલે દરદીની સારવાર કરનારને પણ એક મુખ્ય અંગ માનેલ જોવામાં આવે છે, કેમકે આર્યવૈદક ગ્રંથોમાં **'ચતુષ્પાદ સંપત્તિ** એટલે ઉપચારના ચાર પાયા વિષે વર્ણન કરેલું છે, અને એ ચાર પાયામાં ૧–**ઉપચારક** એટલે વૈદ્ય, ૨–**ઔષધ**, ૩–**દરદી** અને ૪. **પરિચારક** એટલે દરદીની સારવાર કરનાર, એવાં ચાર મુખ્ય અંગ માનેલાં છે. અર્થાત્ પૂર્વે પણ દરદીની સારવાર કરવામાં પરિચારકની એટલે ચાકરી કરનારની મુખ્ય ગણના કરવામાં આવી છે, એટલે ઉપચારના ઉપલા ચાર પાયામાં જો પરિચારક કુશળ ન હોય તો ઉપચાર નિષ્ફળ જાય છે, એમ પૂર્વે પણ માનવામાં આવતું હતું જ.

દરેક સ્ત્રી પોતાના કુટુંબની પરિચારિકા જ છે !

પરિચર્યા અને પરિચારિકા વિષેનું ઉપલું વિવેચન કરીને હવે આપણે આપણાં કુટુંબોનાં દરદીઓની સારવાર કરવાની વ્યવસ્થા ઉપર આવીએ, અને જે નર્સિંગનું કામ હૉસ્પીટલોની અંદરના દરદીઓને માટે નર્સો કરે છે તે જ નર્સિંગ એટલે રોગી પરિચર્યાનું કામ આપણા કુટુંબોની સ્ત્રીઓ કરવાને કેવી રીતે લાયક થાય તેનો વિચાર કરીએ. દરેક સ્ત્રી પોતાના ઘરની પરિચારિકા કાં ન હોવી જોઇએ ? દરેક સ્ત્રી પોતાના ઘરના દરદીની સારવાર એક નર્સની પેઠે શા માટે નહિ કરી-

શકે? નર્સિંગના જ્ઞાનનો અને નર્સિંગ વિષેના ગ્રંથોનો ઉપયોગ હૉસ્પીટલોના થોડા દરદીઓ માટે થાય, અને કુટુંબોમાં રીબાતાં અને કમોતે મરતાં લાખો દરદીઓ માટે તે જ્ઞાનનો તથા તે ગ્રંથોનો ઉપયોગ કાં ન થાય?

એક ઉપચારક તરીકેની મારી જીંદગીમાં આ પ્રશ્નો મારા મનમાં વારંવાર થયાં કર્યા છે. કેટલાંક કુટુંબોની શાણી અને કાળજીવાળી સ્ત્રીઓની સારવાર કરવાની ચતુરાઇ જોઇને મારી ખાત્રી થઇ છે કે, જો આપણાં કુટુંબોની સ્ત્રીઓને સારવાર કરવા સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન મળે એવાં કાંઇ સાધનો પુરાં પાડવામાં આવે તો તેઓ પોતાના ઘરની ખરેખરી નર્સો થઇ શકે એમ છે.

જોકે પ્રાચીન સમયમાં નર્સિંગ વિષેના સ્વતંત્ર ગ્રંથો લખાયા હોય એમ જોવામાં નથી આવતું, તોપણ આપણાં આર્ય કુટુંબોમાં દરદીઓની સેવા ચાકરી કરવાની જે રૂઢી પરંપરાગત ચાલી આવે છે તે રૂઢી એમ બતાવે છે કે ઘરમાં માંદાની માવજત કરવાનું કામ મુખ્યત્વે કરીને સ્ત્રી વર્ગને જ સોંપાયેલું છે. યુરોપિયન વૈદ્યવિદ્યાએ જ સારવાર કરવા માટે સ્ત્રીઓને પસંદ કરી છે, એમ નથી; આપણાં દરેક કુટુંબોમાં પણ માંદાની ચાકરી સ્ત્રીઓ જ કરે છે, અને પુરૂષ વર્ગ કરતાં સ્ત્રી વર્ગ સારવારનું કામ વધારે સારૂં કરે છે. આપણી વૃદ્ધ માતાઓ, દાદીઓ અને વડદાદીઓ સારવારનું કામ વધારે સારૂં જાણતી હતી, એટલું જ નહિ પણ તેઓ ઉપચારકનું કામ પણ બજાવી લેતી હતી. ધીમે ધીમે કુટુંબોમાં ચાલતી આ વ્યવસ્થામાં મોટો ફેરફાર થયો અને આ સુધરેલા જમાનાની ભણેલી સ્ત્રીઓએ તો એ કામ ઉપચારકોના અને દાયણોના હાથમાં સોંપી દીધું!

હાલમાં શ્રીમંત કુટુંબોમાં કોઇ માંદું પડે છે તો ડાકટર સાહેબ એકાદ નર્સને રાખવાની ભલામણ કરે છે, અને એ નર્સ દરદીની

સારવારનું બધું કામ કરે છે. મુંબઈ જેવાં મોટાં શેહેરોમાં પુષ્કળ પૈસા ખરચનાર શેઠીઆઓ અને શ્રીમંતોને આવી ભાડાની નર્સો મળી શકે છે. પણ જ્યાં આવી નર્સો ન મળી શકે ત્યાં શું કરવું અથવા ગરીબ લોકોએ નર્સ શી રીતે લાવવી? દેશમાં નર્સોની સંખ્યા ભવિષ્યમાં ગમે એવડી મોટી થશે તોપણ લાખો કુટુંબોનાં દરદીઓને માટે નર્સો પુરી પાડી શકાય એમ નથી જ. નર્સોનો ઉપયોગ હૉસ્પીટલોની અંદરના દરદીઓ માટે થાય, તે ઘણું ઉત્તમ છે, પણ કુટુંબોને માટે તો તે કુટુંબોની સ્ત્રીઓ જ નર્સ થવાને બરાબર લાયક છે.

આપણાં કુટુંબોમાં માંદાઓની ચાકરી સ્ત્રીઓ જ કરે છે, અને તેથી આપણા ઘરની સ્ત્રી એ જ આપણા ઘરના દરદીની નર્સ છે, એમ કહીએ તો જરા પણ ખોટું નથી. પણ હૉસ્પીટલની નર્સમાં અને આપણા કુટુંબની સ્ત્રીમાં મોટો તફાવત જ્ઞાનનો છે. એક ભાડાની કે પગારદાર નર્સ કરતાં આપણા ઘરના દરદીની મા, સ્ત્રી કે બહેન બીજી બધી રીતે હજારગણી વધારે લાયક છે, પણ નર્સિંગ સંબંધી જ્ઞાનની મોટી ખામી છે. ઘરમાં નાનાં મોટાં વારંવાર માંદાં પડે છે અને તેમની ચાકરી કરવી પડે છે. પણ માંદાની ચાકરી કેવી રીતે કરવી, એ જાણવા માટે સ્ત્રીઓને ચોકસ પ્રકારના જ્ઞાનના શિક્ષણની અને અનુભવની જરૂર છે. આપણાં કુટુંબોની આ મોટી ખામી શી રીતે સુધરી શકે અને આપણી સ્ત્રીઓ આવું જ્ઞાન અને આવો અનુભવ કઇ રીતે મેળવી શકે, એ હવે આપણી ચિંતાનું અને આપણા વિચારનું મધ્ય બિંદુ થઇ પડે છે.

સમાજની સ્થિતિ બદલાણી અને સુધારો થયો! પણ જ્યારે શાસ્ત્રીય જ્ઞાનવાળા ઉપચારકો (ડાકટરો) આપણને મળ્યા ત્યારે આપણ ઘરમાં તો ઉલટું અંધારૂં પેઠું! આપણાં કુટુંબના બૈરાંઓ જે થોડું ઘણું

જાણતાં હતાં તે પણ ખોઇ બેઠાં; હવે તો જરાક અજીર્ણ થાય, કે પેટમાં પીડ આવે, કે ઉલટી થવા માંડે એટલે તેનું કારણ શોધી કાઢી ઘરમેળે ઉપચાર કરી લેવાની તજવીજ કરવાને બદલે શીશી લઇને ડાક્ટર પાસે દોડીએ છીએ! આવાં સાધારણ દરદોમાં દરદીઓની સારવાર કે ઉપચાર કરવાને આપણે ઉલટા વિશેષ અશક્ત અને અજ્ઞાન બન્યા છીએ. ખેદ ભરેલી વાત એ છે કે દવાના તથા ઉપચારના પૈસા ખરચવામાં આપણે અશક્ત નથી, કેમકે એક પાઇની એક પડીકીના વૈદ કે ડાક્ટરને બે આના ખુશીથી આપી આવીએ છીએ, પણ જ્ઞાનથી આપણે અશક્ત બન્યા છીએ!

આવી અવસ્થામાં આપણાં કુંટુબોની સ્ત્રીઓમાં પરિચર્યા એટલે સારવાર કરવાનું જ્ઞાન દાખલ કરવા માટે પ્રયાસો કરવાનો સમય હવે આવી લાગ્યો છે. મેડિકલ કૉલેજોમાં નર્સિંગનું કામ સ્ત્રીઓને શીખવવામાં આવે છે અને એ નર્સો હૉસ્પીટલોમાં કામ કરવા લાગી છે. પણ ખાનગી કુટુંબોની સ્ત્રીઓમાં આવું શિક્ષણ દાખલ કરવાની પણ તજવીજ થવાની જરૂર છે. મુબઇમાં હાલમાં **'સેવાસદન'** નામનું ખાતું સ્થાપન થયું છે ત્યાં સ્ત્રીઓને નર્સિંગનું કામ શીખવવામાં આવે છે અને નર્સિંગનું કામ કરાવવામાં પણ આવે છે. આવાં ખાતાંઓ શહેરે શહેર અને ગામે ગામ સ્થાપવાં જોઇએ. ખાસ કરીને વિધવા સ્ત્રીઓને આવા ઉપયોગી કામમાં યોજવી જોઇએ, જેથી તેમનો નિર્વાહ ચાલે અને કુટુંબોને તેઓ સારવારની કીમતી મદદ આપી શકે.

નર્સિંગ શીખવવાનાં આવાં ખાતાંઓ સ્થાપવા ઉપરાંત નર્સિંગ એટલે સારવાર કરવા સંબંધી જ્ઞાનનાં દરેક ભાષામાં પુસ્તકો લખાવાં જોઇએ અને સસ્તી કિંમતે એવાં પુસ્તકો કુટુંબોની ભણેલી સ્ત્રીઓને પુરાં પાડવાં જોઇએ.

થોડાં વરસની વાત ઉપર એક સુશિક્ષિત કુટુંબમાં હું ઉપચારકનું

કામ કરતો હતો. મારા દરદીની પરિચર્યા એટલે ચાકરી કરવાનું બધું કામ તેની એક ભણેલી જુવાન પુત્રી કરતી હતી. મારી દરેક સૂચનાનો તે યથાર્થ અમલ કરતી હતી અને પોતાની અક્કલનો પણ ઉપયોગ કરીને તે પોતાના આજારી પિતાની બહુ સારી રીતે સારવાર કરતી હતી. તપાસ કરતાં મને માલમ પડયું કે એ બાઇએ સારવાર સંબંધી મરાઠી તથા અંગ્રેજી પુસ્તકો વાંચીને સારવારનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. આ વાત મારા જાણવામાં આવ્યા પછી મારી ખાત્રી થઈ કે આપણી ભણેલી સ્ત્રીઓના હાથમાં સારવાર (Nursing) સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનનાં સરલ ભાષામાં લખાયેલાં પુસ્તકો મૂકવામાં આવે તો તેઓ પુસ્તકો વાંચીને સારી નર્સો થઇ શકે. આ બનાવ પછી **'રોગી પરિચર્યા'** સંબંધી એકાદ ઉપયોગી પુસ્તક લખીને ગુજરાતી પ્રજાની ભણેલી બાઇઓની સેવામાં સસ્તી કિંમતે મૂકવાને મારૂં મન વારંવાર લલચાતું હતું. ઇશ્વર કૃપાથી કાંઇક મુદ્દત ગયા પછી પણ એવું પુસ્તક તૈયાર કરીને સસ્તી કીમતે જ નહિ પણ **વૈદ્યકલ્પતરૂ**નાં હજારો ગ્રાહકોને ભેટ તરીકે આપવાનો શુભ સમય મને પ્રાપ્ત થયો છે.

'રોગી પરિચર્યા' જેવું પુસ્તક ખાનગી કુટુંબોની શીખેલી ભણેલી સ્ત્રીઓમાં લગભગ એક નર્સના જેટલું કામ કરી શકશે. જો આવાં હજારો પુસ્તકો કુટુંબોમાં વંચાય તો હજારો શિક્ષકોનું અને હજારો નર્સોનું અતિ ઉપયોગી કાર્ય આવાં પુસ્તકોદ્વારા થઇ શકે.

રોગીની સારવાર કરવા માટે સૌને મળતા પ્રસંગો.

હું ધારૂં છું કે કોઇ પણ મનુષ્ય—સ્ત્રી કે પુરૂષ—એવો નહિ મળે કે જેને દરદીની ચાકરી કરવાનો પ્રસંગ નહિ આવી ગયો હોય અથવા હવે નહિ આવે. જીંદગીમાં એવા પ્રસંગો વારંવાર આવે છે અને દરેક માણસને માંદાની પથારી આગળ બેસીને તેની સેવાચાકરી કરવી પડે છે. માંદાની ચાકરી કરવાના પ્રસંગો નીચે પ્રમાણે આવે છે:—

(૧) ઘરમાં કોઇ માણુસ માંદું પડે છે તો તેની ચાકરી કરવી પડે છે અને ઘરનાં બધાં માણુસોને એક પછી એક તે કામમાં ભાગ લેવાનો વારો આવી જાય છે.

(૨) પરદેશ કે યાત્રાએ ગયા હોઇએ ત્યાં પોતાની સાથેનો મિત્ર કે સ્નેહી માંદો પડે તો તેની ચાકરી કરવી પડે છે.

(૩) કેટલાંક માણુસોને ઉદરપોષણુ નિમિત્તે દરદીઓની ચાકરી કરવાના કામમાં રહેવું પડે છે અથવા ચાકરોને પોતાના શેઠની કે શેઠના ઘરનાં દરદીઓની સારવારમાં રહેવું પડે છે.

(૪) ઘરનો ચાકર માંદો પડે છે તો તેની સારવાર કરવાની શેઠ ઉપર પણુ ફરજ આવી પડે છે, અને ભલા શેઠો ચાકરની પણુ ઘરના પોતીકા માણુસના જેટલી કાળજીથી સારવાર કરે છે.

(૫) કેટલાંક પરગજુ સ્ત્રીપુરૂષો પોતાનો ધર્મ સમજીને કે દયાથી એકલ પડોશીની કે ગરીબગરબાંની તેના મંદવાડ વખતે માવજત કરવાના કામમાં સામેલ થાય છે.

(૬) કેટલાંક સ્ત્રીપુરૂષો હૉસ્પીટલોની નોકરીમાં રહીને દરદીઓની સારવાર કરે છે.

(૭) **સેવાસદન** સરખાં ખાતાંઓમાં રહેનારી સેવિકાઓએ દરદીઓની સારવાર કરવાનું કામ પરોપકાર બુદ્ધિથી માથે લીધેલું હોયછે.

આવી રીતે દરદીની ચાકરી કરવાના પ્રસંગો સૌને આવ્યા હશે, આવે છે અને આવશે. આમ હોવાથી દરેક માણુસને રોગીનું, રોગનું, અને સારવાર કરવા સંબંધી થોડુંઘણું જ્ઞાન હોય છે જ અને આવું જ્ઞાન દરેક માણુસને હોવાની જરૂર છે.

પણુ દરદીની સારવાર કરવી એટલે શું ? દરદીને દવા પાવી, તેને ઉઠવું હોય ત્યારે ઉઠાડવો, બેસવું હોય ત્યારે બેઠો કરવો, ઝાડાની હાજત થાય ત્યારે ઝાડે બેસાડવો અને પેસાબની હાજતનું કહે

ત્યારે પેસાબે બેસાડવો, ઇત્યાદિ ઉઠવેઠ કરવી એટલામાં જ દરદીની સારવાર આવી જતી નથી. દરદીઓની સારવારમાં આવાં કામો તો છેક સાધારણ હોય છે અને એવાં કામોમાં કાંઇ વિશેષ અક્કલ વાપરવાની હોતી નથી. સારવારના કામમાં બીજી ઘણી મહત્વની વાતો જાણવાની તથા કરવાની હોય છે, જેનું લગભગ સંપૂર્ણ વર્ણન આ પુસ્તકનાં જુદાં જુદાં પ્રકરણોમાં પુરૂં પાડવામાં આવ્યું છે. વાંચનારાઓને સારવારના કાર્યોનો ખ્યાલ આવી શકે એટલા માટે, રોગી પરિચર્યાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે બજાવી શકવાને માટે પરિચારક કે પરિચારિકાને કેટલા પ્રકારનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ તેની એક ટીપ અત્રે આપવામાં આવે છેઃ—

પરિચારિકા એટલે નર્સને કેટલું જ્ઞાન હોવું જોઇએ?

પરિચર્યા સંબંધી સ્ત્રીઓએ શીખવા યોગ્ય વાતો.

ઘરમાં બાળબચ્ચાંઓની અને માંદાંઓની માવજત કરવી એ કામ મુખ્ય કરીને સ્ત્રીઓનું છે, એટલું જ નહિ પણ ઘરનાં માણસોની તબીયત તથા તન્દુરસ્તી કેવી રીતે સાચવવી એ કામ પણ મોટે ભાગે સ્ત્રીઓને સોંપેલું હોય છે; એટલા માટે આરોગ્યના સંબંધી કેટલીક વાતોનું જ્ઞાન પુરૂષો કરતાં પણ સ્ત્રીઓએ ખાસ પ્રાપ્ત કરવાની જરૂર છે. આ નીચે એવી બાબતોનું એક લીસ્ટ આપવામાં આવે છેઃ—

(૧) શરીર રચનાનું સામાન્ય જ્ઞાન તથા શરીરના મુખ્ય મુખ્ય ભાગો અને તેમાં થનારી ક્રિયાઓ, એ સંબંધી જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવું જોઇએ.

(૨) હવા, પાણી અને અજવાળાની તન્દુરસ્તી ઉપર શું અસર થાય છે, તેનું જ્ઞાન; ખરાબ હવા, ખરાબ પાણી તથા અંધારાવાળા ઘરમાં વસવાથી થનારાં દરદો અને નિર્મળ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અને અજવાળાના ફાયદા, એટલું જ્ઞાન સ્ત્રીઓએ જરૂર મેળવવું જોઇએ.

(૩) વરસની ૭ ઋતુએા અને તેમાં પણ મુખ્ય કરીને શરદઋતુ (ભાદરવેા તથા આસેા), વસંતઋતુ (ફાગણ ચૈત્ર), ગ્રીષ્મઋતું (વૈશાખ જેઠ), અને વર્ષાઋતુ (અસાડ શ્રાવણ), એ ચાર ઋતુએામાં હવામાં શું શું ફેરફાર થાય છે અને તે ફેરફારની અસર માણસેાનાં શરીર ઉપર કેવી રીતે થાય છે, અને તે ફેરફાર પ્રમાણે ઘરનાં માણસેાના ખાન-પાનમાં પણ દરેક ઋતુમાં કેવેા ફેરફાર કરવાની જરૂર છે, એ વાતેા સ્ત્રીએાએ જરૂર જાણવી જોઇએ.

(૪) સ્વચ્છતા એ શું વસ્તુ છે, તેના શું શું ફાયદા છે, અને અસ્વચ્છતા એટલે મલિનતાથી શું શું ગેરફાયદા છે, એ વાતેાથી સ્ત્રી-એાનેા લગભગ આખેા વર્ગ અજાન છે, માટે સ્વચ્છતા વિષે સ્ત્રીએાએ ખાસ કરીને સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

(૫) ઘરને સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખવું, ઘરમાં કેટલા પ્રકારથી હવા બગડે છે, અને ઘરની હવા બગડે નહિ અને સારી ચેાખ્ખી રહે તેને માટે શું શું સાવચેતી રાખવી તથા શું શું તજવીજ રાખવી, એ પણ સ્ત્રીએાનું જ કર્તવ્ય છે.

(૬) ઘરનાં માણસેાને પહેરવાનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં, અને મેલાં કપડાં બદલી નાંખી ધેાઇને કે ધેાવરાવીને વાપરવાની તજવીજ રાખવી, એ પણ સ્ત્રીએાનાં ઘરકામેામાંનું એક કામ છે.

(૭) વાસણેા તથા બીજું રાચરચીલું પણ નિત્ય સાફ રાખવાની જરૂર છે. ખાવાપીવાનાં વાસણેા કેવી રીતે સાફ કરવાં, શેત્રંજી, ગાદી-તકીઆ, ગાદલાં ગેાદડાં, તેમજ ખુરશી ટેબલેા પણ કેવી રીતે ચેાખ્ખાં અને મેલ વિનાનાં રાખવાં, તેના મુખ્ય મુખ્ય નિયમેા સ્ત્રીએાએ સમજવા જ જોઇએ.

(૮) ખાવાપીવાની ચીજો બહારથી ઘરમાં આવે તે તપાસવી, અને ઘરમાં સાચવી સંભાળીને રાખવી, તથા બગડતી હેાય તેા સુધારવી

અથવા કાઢી નાખવી એ કામ સ્ત્રીઓનું જ છે. આવાં અગત્યનાં ઘર કામો ઉપર સ્ત્રીઓ ધ્યાન નથી આપતી તેથી ઘરનાં માણસોની તન્દુરસ્તી ઉપર વારંવાર ખરાબ અસર થઈ ઘણાં દરદો પેદા થાય છે.

(૯) ખાવાપીવાની ચીજોના ગુણદોષ જાણવા એ સ્ત્રીઓને માટે એક અગત્યનું જ્ઞાન છે. ખાવાપીવાની ચીજોના ગુણ જાણીને ઘરનાં સાજાં તેમજ માંદાં માણસોના ખાનપાનની પરહેજી (પથ્ય) માટે તજવીજ રાખી તેમની પ્રકૃતિ તથા તબીયતને માફક આવે એવી ચીજો રસોઇના કામમાં લેવી, તે સંબંધી જ્ઞાન સ્ત્રીઓને મળવું જોઇએ.

(૧૦) ઘરમાં રસોઈ ઘરનાં માણસોની સામાન્ય પ્રકૃતિને અનુસરીને કરવી, ૠતુને અનુસરીને કરવી, દરદ પ્રમાણે દરદી માટે રસોઈ કરવી, ઈત્યાદિ રસોઈમાં તથા ખાનપાનમાં તજવીજ રહેવાનો મોટો આધાર સ્ત્રીઓના જ્ઞાન ઉપર છે.

(૧૧) અતિ ઠંડી હવા કે શરદી તેમજ અતિ તાપ તડકો કે લૂ લાગવી, એવાં શરદી ગરમીથી થનારાં દરદોનાં કારણોથી વાકેફ થઈ એવાં દરદોના હુમલાઓમાંથી ઘરના માણસોનું અને ખાસ કરીને બાળકોનું તથા માંદાંઓનું શી રીતે રક્ષણ કરવું, તેની તજવીજ રાખવી એ પણ સ્ત્રીઓનીજ એક ફરજ છે.

(૧૨) અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, ઉલટી, પેટપીડ, ચૂંક, આંખો ઉઠવી, માથું દુખવું, ખસ, દાદર, લુખસ, ગડગુમડ, વગેરે દરદોને ઓળખવાં; એવાં દરદો થવાનાં સામાન્ય કારણો જાણવાં, અને તેના સામાન્ય ઉપાયો પણ જાણવા, એ દરેક કુટુંબની એકાદ મુખ્ય વડિલ સ્ત્રીની ફરજોમાંની એક ફરજ છે.

(૧૩) દાઝવું, સળગી ઉઠવું, પડી જવાથી બેશુદ્ધિમાં આવવું, વાઈ તથા હિસ્ટીરીઆનો ફીટ આવવો, ચપ્પુ જેવી ધારવાળી ચીજ વાગીને જખમ થવો, નાકોડી ફુટવી કે શરીરના કોઈ ભાગમાંની લોહીની

નસ તુટીને લોહીની ધાર વહેવી, નાકમાં, કાનમાં કે આંખમાં અકસ્માત કાંઈ ચીજ પેસી જવી, અફીણ વગેરે ઝેરી ચીજ ભૂલથી ખવાઈજવી, ઈત્યાદિ અકસ્માતો કુટુંબોમાં વારંવાર બને છે અને ઘણું કરીને આવા અકસ્માતો સ્ત્રીવર્ગમાં અને સ્ત્રીઓની સાથે ઉછરનારાં નાનાં બાળકોમાં વિશેષ બને છે, માટે તેવા અકસ્માતો અને તે વખતે તાત્કાલિક શું ઉપાયો કરવા, એનું જ્ઞાન પણ દરેક સ્ત્રીએ મેળવવાની જરૂર છે.

(૧૪) મોં તથા દાંત કેવી રીતે સાફ કરવાં, દાતણ તથા દંત-મંજન કેવાં હોવાં જોઇએ, તેમજ આખું શરીર કેવી રીતે સ્વચ્છ કરવું; જાજરૂમાં જવાના, બેસવાના અને મળશુદ્ધિ કરવાના નિયમો તથા જાજરૂમાં જઈ આવ્યા પછી કેવી રીતે શુદ્ધિ કરવી તેનું જ્ઞાન, કપડાં કેવાં પહેરવાં અને કેમ પહેરવાં; સુવું કેવી રીતે અને ચાલવું કેવી રીતે; કેવી જગામાં જમવું અને કેવી રીતે જમવું; ઈત્યાદિ નિત્યની ક્રિયાઓ બરાબર થાય છે કે નહિ, તેની તપાસ કુટુંબનાં સર્વ માણસો ઉપર અને વિશેષ કરીને બાળકો ઉપર અવસ્ય રાખવી, એ દરેક કુટુંબની વડિલ સ્ત્રીની ફરજ છે.

(૧૫) પાકશાસ્ત્ર સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન, સ્વાદિષ્ટ રસોઈ બના-વવાની આવડત, અને મરી મશાલા કઈ રસોઇમાં કેટલા પ્રમાણમાં નાખવા તથા બાફેલા શાકના અને તળેલા શાકના ગુણમાં શું તફાવત છે, ઈત્યાદિ અગત્યનું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીએ મેળવવું જોઇએ.

(૧૬) રોવા કુટવાથી શરીર તથા મન ઉપર શું અસર થાય છે; બહુ વ્રત, ઉપવાસ કરવાથી, શરીરને તથા મનને કેટલી હાનિ પહોંચે છે; નદી તળાવ ઉપર જઈ ઉઘાડા શરીરે સ્નાન કરવાથી કેટલું નુકસાન છે, સુવાવડમાંથી તાજી ઉઠેલી સ્ત્રીઓ નદીમાં જઇને ન્હાય તો કેટલું નુકસાન છે, ઇત્યાદિ વાતોથી સ્ત્રીઓ ઘણી અજ્ઞાન હોવાથી

તેમાંથી ઘણાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તેની વાતોથી સ્ત્રીઓએ વાકેફ થવાની જરૂર છે.

(૧૭) હિંદુ, મુસલમાન અને પારસી સર્વ કોમોનાં કુટુંબોમાં કેટલીક નિત્ય અને કેટલીક નૈમિતિક (અમુક નિમિત્તે કે અમુક તિથિએ કરવાની ક્રિયા) ક્રિયાઓ ધર્મને નામે ચાલતી હોય છે, તે ક્રિયાઓનો મુખ્ય હેતુ મનને તથા શરીરને સ્વસ્થ અને નિરોગી રાખવાનો હોય છે. પણ એ ક્રિયાઓના એવા હેતુઓ લક્ષમાં નહિ રહેવાથી એ ક્રિયાઓનો ગેરઉપયોગ થાય છે. ખાવાપીવા વખતે શરીરને સ્વચ્છ કરવાના નિયમો; ખુદાની બંદગી અથવા દેવપૂજન કરતી વખતે આચરવાની પવિત્રતા; ધૂપદીપ અને હોમ યજ્ઞો કરવાના હેતુઓ અને તેમાં સમાયલા તન્દુરસ્તીના નિયમો, મંદવાડની પથારી આગળ અને મૃત્યુ પછી પાળવાનાં સૂતક વગેરેમાં સમાયલા વૈદક નિયમો, દસ્તાનના સમયમાં અલગપણું પાળવાના નિયમો, ઇત્યાદિ સંસાર વ્યવહારનાં તથા ધર્મની ક્રિયાઓ તરીકે મનાતાં ઘણાં કાર્યો છે, કે જેમાં સ્ત્રીઓનો ભાગ પુરૂષો કરતાં ઘણો મોટો હોય છે; તે કાર્યોના ખરા હેતુઓ સમજીને તેનું યથાસ્થિત પાલન થવું જોઇએ, તથા તે ક્રિયાઓના આચરણ સાથે જે જે વહેમો, કુચાલો કે અનાવસ્થા દાખલ થયેલ હોય છે તે દૂર થવાં જોઇએ. સ્ત્રીઓને આ સર્વ જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે.

(૧૮) એકાદશીનાં વ્રતો, મોળાકોત અને ગૌરીવ્રતનાં વ્રતો, ચાતુર્માસનાં અથવા શ્રાવણ માસનાં એકટાણાં, ભાદરવા વદની શ્રાદ્ધ તિથિઓમાં દુધચોખાનાં ક્ષીર ભોજન, આસો શુદમાં નવરાત્રીનાં પૂજન અને અષ્ટમીનો હવન, આસો શુદ ૧૫ એટલે શરદ્ પુનમે દેવોત્સવ કરીને રાત્રે ચંદ્રના શીતળ કિરણોનાં સેવનનો વિધિ, સંક્રાંતિ ઉપર તલના લાડુ ખાવાનો અને તલના લાડુ બનાવી સૌને આપવાનો આખા દેશમાં ચાલતો ઉપયોગી રીવાજ, વસંતઋતુમાં ધાણી દાળીઆ

અને સાથવો ખાવાનો અને રમતગમત કરવાનો દેશાચાલ, ઇત્યાદિ દેશમાં ચાલતી અનેક ક્રિયાઓને આરોગ્યના સાથે નિકટ સંબંધ છે, અને આ સુધારાના સમયમાં કેટલાક રીવાજોના ખરા હેતુઓ નહિ સમજાયાથી તેને વહેમમાં ગણી કાઢીને પુરૂપ વર્ગે તે રીવાજો ઉપરથી આસ્થા છોડી દીધી છે, છતાં સ્ત્રીવર્ગ હેતુ સમજ્યા વિના પણ, એ સર્વે ક્રિયાઓ ઉપર શ્રદ્ધા રાખે છે, તો તેવી ક્રિયાઓ તેઓ શા કારણથી કરે છે, એ વાત સ્ત્રીઓ સમજે તો તેઓ એ ક્રિયાઓ વધારે સંપૂર્ણ રીતે કરીને તેના લાભો મેળવી શકે.

ગૃહ, એ પણ પરિચર્યાના અનુભવની શાળા!

રોગી પરિચર્યા સંબંધી જ્ઞાન મેળવવા માટે ઘર એ પણ એક મોટી શાળા છે. રોગી પરિચર્યાનું શાસ્ત્રીય શિક્ષણ દવાખાનાંઓ, હૉસ્પીટલો અને કૉલેજોમાં મળી શકે છે; પરંતુ આપણા ઘર આગળ પણ એ સંબંધી અનુભવનું જ્ઞાન મળી શકે છે. આ જ્ઞાન આપણાં કુટુંબોમાં આપણા મોં આગળ નિત્ય મલ્યા કરે છે. જે કુદરતના નિયમો વડે આપણે આપણો નિત્ય જીવન વ્યાપાર ચલવીએ છીએ તે કુદરત પોતે આપણને એ જ્ઞાન ક્ષણે ક્ષણે આપે છે. આપણે ભૂલ કરીએ છીએ કે તરત કુદરત દરદ મોકલી આપણને આપણી ભૂલથી ચેતાવે છે. આપણે માંદા પડીએ છીએ અને પાછા સારા થઇએ છીએ, તેમાં પણ એ શિક્ષણ આપણને મળ્યા કરે છે. જે કુદરતની નીચે અથવા જે કુદરતની સાથે આપણે વસીએ છીએ તે કુદરતથી આપણે જુદા નથી. કુદરત અને તેના નિયમો નિરંતર આપણી દૃષ્ટિ તળે આવ્યા કરે છે; તેમ છતાં અનેક જન્મના અને અનેક કાળના દુષ્ટ સંસ્કારો તથા ટેવોને લીધે આપણી સ્મૃતિ ઉપર તથા આપણા જ્ઞાન ઉપર અજ્ઞાનનાં પડો ફરી વળ્યાં છે. આપણને નિત્ય જ્ઞાન મળે છે અને નિત્ય ભૂલી જઇએ છીએ.

માટે આપણાં કુટુંબોમાં આવતા મંદવાડો અને તેનાં કારણો તથા તેના ઉપાયોનું આપણે સર્વેએ બારીક અવલોકન કરવું જોઇએ અને જે જે અનુભવ મળે તે નોંધી રાખી તે અનુભવ આપણે આપણી ભવિષ્યની નવી પ્રજાને સોંપતા રહેવું જોઇએ. આમ થાય તો મેડિકલ કૉલેજમાં શીખવા ગયા વિના પણ આપણાં કુટુંબોમાં રોગી પરિચર્યા સંબંધી જ્ઞાન વધતું જાય. આપણી બેદરકારી અને આપણી વિસ્મૃતિ એ જ આપણી ઘણી ખરી ખરાબીઓનું અને આફતોનું મૂળ છે. માટે મિત્રો! અજ્ઞાનનાં પડોને એક પછી એક ઉકેલો, તમારી પાછલી સ્મૃતિઓ અને યાદદાસ્તીઓને તાજી કરો! સ્મૃતિઓનાં આ પડોને ઉખેડી જોશો તો અંદરથી જ્ઞાનની સ્મૃતિઓ મૂર્તિમાન આપણા હૃદયમાં આવીને ઉભી રહેશે! વિસ્મૃતિ એ જ આપણી સર્વ ખરાબીનું મૂળ છે. આજ તમારા આગળ જે વાત બને છે તે કાલે ભૂલી જાઓ છો. આજ તમને જે વાત કે અનુભવ જણાવવામાં આવે છે તે કાલે વિસરી જાઓ છો. આજ જે કૃત્યની તમને શિક્ષા થાય છે તે કાલે ફરીને પણ કરો છો અને વારંવાર કરો છો. જે નિયમ તોડવાથી આજ તમારૂં શરીર બગડે છે અને તમો પીડા પામો છો, તે નિયમનો પાછો કાલે ઉઠીને જ ભંગ કરો છો! જે ભૂલ આજ કબુલ કરો છો તે બે દિવસ પછી ભૂલી જઈ ફરીથી તે જ ભૂલ કરો છો!

મિત્રો! વારંવાર ભૂલ, વારંવાર શિક્ષા, અને પાછી એ જ ભૂલ! આ આપણી વિસ્મૃતિ, ગફલત અથવા બુદ્ધિના અંધકારનું ફળ નથી શું? નિત્ય સ્મરણ અને નિત્ય વિસ્મરણ એના કરતાં બુદ્ધિનું વિશેષ નકટપણું બીજું કયું હોય! આપણાં દરદોને આમંત્રણ કરનારા આપણે પોતે જ છીએ! આપણી નજર આગળ એ દરદો દોડતાં આવે છે; આપણે ખુલ્લી આંખે દેખીએ છીએ તથા સમજીએ છીએ કે, આપણી ચોકસ ભૂલનું એ પરિણામ છે, છતાં આપણે એની એ જ

ભૂલો કરીએ છીએ! કહો, એવી ભૂલો આપણે વારંવાર કરીએ છીએ કે નહિ? ઘરમાં આવતા મંદવાડોનો અનુભવ લઇએ અને એવા અનુભવને યાદ રાખી તેનો ઉપયોગ કરીએ તો આપણાં ઘણાં દુઃખો ઓછાં થાય, આપણા ઘરમાંથી ડાક્ટરો અને વૈદ્યોનો પગ ટળે અથવા ઓછો તો થાય જ અને ઘરની સારવારથી જ ઘરનાં દરદીઓ સારાં થાય. અનુભવ લેવા માંડો અને જે સૂચનાઓ આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવે તેને અમલમાં મૂકો, એટલે આ વાતની ખાત્રી થશે.

આપણને નિત્ય મળતો અનુભવ.

આપણાં શરીર અને મન ઉપર શું શું દરદો આવે છે, શા કારણથી આવે છે, ક્યાંથી આવે છે, અને તેનો શી રીતે અટકાવ થઈ શકે છે તથા એ દરદો આવ્યા પછી તેના ઉપર શું શું ઉપચાર તથા પરિચર્યા થાય છે, તેનો શુ આપણને નિત્ય અનુભવ મળતો નથી? શું આપણે નથી જાણતા કે સૂર્ય (તડકો) તાપ આપે છે, ચંદ્ર શીતળતા આપે છે, પાણી નિર્મળતા આપે છે, વાયુ પ્રાણને પોષે છે, ભીનાશ તથા ભેજ શરદી કરે છે, અતિ તાપ લોહીને તપાવે છે, અતિ ટાઢ લોહીને જમાવે છે, પાણી બૂડાડે છે, ઝેર મારે છે, અગ્નિ બાળે છે, અતિ શ્રમ અને અતિ કસરત શરીરને ગાળે છે (સુકવે છે); અતિ વિષયસેવન શરીરનો ક્ષય કરે છે અને દુષ્ટ સંબંધોના અસાધ્ય અને ગંદા રોગ શરીરને દુઃખના દરીયામાં ઉતારે છે? એવીજ રીતે કામવિકાર, ક્રોધ અને ઇર્ષ્યા મનને વિકારી બનાવીને તનને પણ તપાવે છે અને અનેક માનસિક તેમજ શારીરિક પીડાઓને પેદા કરે છે, તે વાત શું આપણે જાણતા નથી? બુદ્ધિના અપરાધો એટલે મૂર્ખતાથી કરેલા ઉંધા ખોપો અને ઉંધા ધંધા અંતરની ચિંતાને વધારે છે અને મગજમાં ઉન્માદ પેદા કરે છે, એ વાત શું તમારા નિત્યના અનુભવની થઇ પડી નથી? વ્યસનો શરીરની અને પૈસાની પાયમાલી કરે છે,

અને એ સર્વે મળીને શરીરના અને મનના અસાધ્ય રોગોને પેદા કરીને માણસની અમૂલ્ય જીંદગીને મહાદુઃખમાં નાખી દે છે, એ વાત શું આપણે આપણી નજરે જોતા નથી?

અસત્ય, જૂઠ, કપટ, લુચ્ચાઈ, અને દોંગાઈ મનને નિષ્ઠુર તથા પાપી બનાવી અનેક પ્રકારનાં પાપોનાં પોટલાં બંધાવે છે અને પછી છેવટ પસ્તાવાના ઉંડા કુવામાં ઉતારી દે છે, એવા બનાવ શું આપણે આ સંસારમાં દેખતા નથી? આજે તમો જે ગુન્હો કે પાપ કરો છો તેનો શું તમને કાલે જ અનુભવ મળતો નથી? આપણે બીજાઓની ભૂલોનાં ફળ આંગળીને ટેરવે ગણ્યા કરીએ છીએ, પણ મિત્રો! આપણે એવા ડાહ્યા ડમરા બન્યા પછી એવી જ ભૂલો આપણે પણ વારંવાર કરતા નથી શું? પૈસા રળવા પાછળ અનેક પ્રકારના ખોટા પ્રપંચ, અસત્ય, અપ્રમાણિકપણું અને દગલબાજીમાં ઉતરીએ છીએ અને પછી ફસાઇએ છીએ! દેવાળાં ફુંકવાં, આપઘાત કરવા અને ઉંધી પાઘડી બાંધી નફ્ટ બની બેસવું, એ સર્વ શું છે? એ સર્વે આપણા માનસિક વિકારો, દોષો અને રોગો છે, અને એમાંથી બીજા અનેક દરદો પેદા થાય છે. આ વાત આપણે આપણા અવલોકનમાં તથા અનુભવમાં લીધા કરીએ તો આપણા વ્યવહારમાંથી એવી હરામખોરીઓ અને લુચ્ચાઇઓ ઓછી થાય. અને આપણું જીવન શાંત તથા સુખી થાય. રોગીઓની પરિચર્યા કરતાં કરતાં આ સર્વ શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિ તથા આધિનાં કારણો આપણી દૃષ્ટિ આગળ ખડાં થાય છે, એ વાત ઉપર બારીક લક્ષ આપો તો તમે તમારા દરદીઓની સારવાર પાસ થયેલી નર્સો કરતાં પણ વધારે સારી રીતે કરી શકો.

રોગ એ આપણા દરેકના અભ્યાસની વસ્તુ નથી શું?

રોગ એ આપણા સૌના નિત્યના અવલોકનની અને અભ્યાસની વસ્તુ છે. ઘરમાં કોઈ માંદું પડે એટલે જરાક ઉંડા ઉતરીને તપાસ

કરો તો તે રોગ થવાનું કારણ તમારા જાણવામાં આવે. દરેક મંદવાડ વખતે મોટા ડાક્ટરને કે વૈદ્યરાજને બોલાવી નિદાન કરાવવાની જરૂર નથી. ઝાડો શાથી થયો તે તમારે જાણવું જ જોઇએ; રોજ પેટમાં પીડ ન આવતી હોય ને કોઇક દિવસે પીડ આવે ત્યારે તેનું કારણ તમારે પોતે જ શોધી કાઢવું જોઇએ; શરીરનું લોહી બગડવાનું કારણ પણ તમારે શોધી કાઢવું જોઇએ. ઘરમાં ચાલતા ખાનપાનના રીવાજ ઉપરથી અને ઘરના અમુક માણસની કુટેવ કે વ્યસનમાંથી થનારાં દરદને તમારે ઓળખી કાઢવાં જોઇએ. તમારી આંખો વારંવાર શા કારણથી ઉઠે છે તેનું કારણ તમારે જ શોધી કાઢવું જોઇએ, અને કારણનો તમારે જાતે અટકાવ કરવો જોઇએ, આ તમારી રોગી પરિચર્યા છે. ડાક્ટર પાસે જઈ વારંવાર આંખમાં દવાનાં ટીપાં નખાવવાં, અથવા વૈદ્ય પાસેથી દવા લાવી વારંવાર આંખમાં આંજવી, એ કાંઇ રોગી પરિચર્યા અથવા ખરી સારવાર નથી. તમારા કુટુંબના એક મેંબરનો અગ્નિ મંદ પડી ગયો છે, તેથી તેને માટે ડાક્ટર પાસેથી જીંજર, સોડા અને સ્પીરીટ આમોનિયા એરોમેટિકના ડોઝ લાવીને પાયા કરો, એ કાંઈ તમારી ખરી ચાકરી નથી. મંદાગ્નિ થવાનું અને તે જારી રહેવાનું ખરૂં કારણ તમારા ઘરના એ દરદીના અયોગ્ય ખાન-પાન ઉપર છે. આ કારણ જાણી લઈને તમે તેના ખાનપાન ઉપર અંકુશ મૂકો અને તમે પાસે બેસીને અમુક જ ખોરાક અમુક અમુક વખતે અને અમુક વજનથી જ ખાવા આપો, એ ખરી રોગી-પરિચર્યા છે. તમારી સ્ત્રી નિત્ય નિત્ય અશક્તિની અને માથું દુખવાની ફરીયાદ કરે છે. તમે તેને માટે નક્સવૉમિકા, લોહ અને કવીનાઇનની ગોળીઓ લાવી આપી નિત્ય ખવરાવો છો, તે ઘણી સારી વાત છે, પણ પ્રદર થવાનું અને તે જારી રહેવાનું ખરૂં કારણ શું છે, તે તમારા સિવાય બીજો કોઇ માણસ વધારે સારી રીતે સમજી

શકે એમ નથી. તમે તમારી સ્ત્રી સાથેનો સંસાર વ્યવહાર બંધ રાખી તેને તથા તેના પ્રદર રોગ સાથે સંબંધ રાખનારા અવયવોને વિશ્રાંતિ આપો, એટલુંજ નહિ પણ તમારી પ્રદર રોગવાળી સ્ત્રી નિત્ય ગરમ ચાના પ્યાલા મોઢે માંડતી હોય તથા મરચાં મશાલાના સ્વાદ ઉડાવતી હોય તે બંધ કરવાનો બંદોબસ્ત કરો. આનું નામ ખરી સારવાર છે, અને તે સારવાર બહારની બિચારી નર્સ કરે તેના કરતાં તમે અથવા તમારા ઘરનું વિશ્વાસુ માણસ વધારે સારી રીતે કરી શકો, તેની તમારાથી ના પાડી શકાય એમ નથી.

બચ્ચું કેમ રોયું તેનું કારણ બચ્ચાંની માએ જાણવું જ જોઇએ. જરા વધારે હાવકાઇથી અને બારીકાઈથી તે કારણ તેણીએ શોધી જ કાઢવું જોઇએ. તેણે છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં દુધ કેટલી વાર પીધું હતું, ઝાડા કેટલા ને કેવા થયા, ઉંઘ્યું હતું કે નહિ, અને પેટના ચડાવમાં કાંઇ ફેરફાર થયો છે કે નહિ, તે સર્વ વાતોનો તપાસ કરીને બચ્ચાંની માએ જ તેના રડવાનું કારણ શોધી કાઢવું જોઇએ. બાજો કોઇ પણ પરિચારક આ કામને માટે લાયક નથી; એવી જ રીતે બચ્ચાંને તાવ ચડી આવ્યો કે ઝાડો થયો, તો તે શા કારણથી થયો તે પણ તેની માએ સમજવું જોઇએ. જ્યાં દરદનું કારણ સમજાયું કે તેના ઉપચારનું કે સારવારનું કામ સહેલું થઇ પડે છે, અને તેમાં બહારના મોટા ડાક્ટરને કે વૈદ્યરાજને બોલાવવાની ખાસ જરૂર પડતી નથી. દરેક બચ્ચાંની મા એ જ તેના દરદની નર્સ એટલે પરિચારિકા છે, પણ તેણીએ પરિચારિકા કેમ બનવું તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ અને એ જ્ઞાન દરેક મા ધારે તો પોતાના ઘરમાંથી જ મેળવી શકે.

ઘરમાં એક દરદીનો ઉપાય ચાલે છે અને સુધારો દેખાય છે. પણ સુધારો સ્પષ્ટ દેખાતાં દેખાતાં દરદ પાછું ઉથલો ખાય છે; તો તેવો ઉથલો શા કારણથી થયો, તે વાત દરદી પોતે કે તેની આસ-

પાસનાં સારવાર કરનારાં ન સમજે તો બીજું કોણ સમજે? દરદ મટયું છે, પણ નબળાઈ ઘણી છે, એવામાં અકસ્માત્ તાવ ચડી આવ્યો. સવારમાં ડાકટરને અકસ્માત ખબર મળે કે દરદીને ટાઢ આવીને તાવ ચડી આવ્યો છે! આવો અકસ્માત્ ફેરફાર શાથી થયો તે વાત પ્રથમ ડાકટર સમજી શકે કે દરદીની પાસે ચોવીસે કલાક વસનારાં ઉપચારકો સમજી શકે? તમે શું ઉત્તર આપો છો? દરદીની પ્રકૃતિમાં આવો એકદમ બીગાડો થવાનું કારણ દરદીની સારવાર કરનારાં જ સારી રીતે સમજી શકે અને તેઓ જ ખરા કારણથી ડાકટરને વાકેફ કરી શકે. આવી રીતે, મિત્રો! રોગ આપણા દરેકના અનુભવની અને અભ્યાસની વસ્તુ છે, અને થવી જોઇએ. આપણે આવી વાતોનું અવલોકન કરતા નથી, અને તેથી આપણને એવી વાતોનો અભ્યાસ પણ થતો નથી. જરા વધારે દિલ આપો તો તમે તમારા કુટુંબમાં વારંવાર આવી પડતા મંદવાડના કુશળ પરિચારક થઈ શકો એટલું જ નહિ પણ ઉપચારક પણ થઈ શકો. તમને તેમાં શંકા જ થવી નહિ જોઈએ.

આપણે આપણી ફરજ ક્યાં બજાવીએ છીએ? આપણી આંખ આગળ બનતા બનાવો અને ફેરફારો આપણે અવલોકનની દ્દષ્ટિથી જોતા નથી, અને લક્ષ આપતા નથી. શરીરમાં થતા એ બધા ફેરફારો અને દરદો જાણે આકાશના ગેબાગોળામાંથી ઉતરી આવતાં હોયની, એવી ખોટી ભ્રમણામાં અથવા અક્કલની ગેરહાજરીમાં આપણે આપણા વહાલા સ્નેહીને વૈદ્યોની અને ડાકટરોની દવાના અંધાર પડદાવાળા મંત્રો ઉપર છોડી દઇએ છીએ! ઘણાં દરદોમાં અને ઘણાક નાના નાના મંદવાડોમાં વૈદ્યરાજની મદદની કાંઈ જરૂર નથી, ડાકટર સાહેબને આપણું ઘર દેખાડવાનું કશું પ્રયોજન નથી, દવા માટે તેમના પાસે દોડાદોડ કરવાનું પણ કાંઈ અવશ્ય કારણ નથી; તમારી પાસે સૂતેલા

દરદી તરફ જરા વધારે લક્ષ આપો, તેના ખાનપાનનો થોડો વધારે ઇતિહાસ જાણો, તેના મોંની થોડી વધારે વાત સાંભળો, અને તમો દરદનું ચોક્કસ કારણ તુરત સમજી શકશો. દરદનું કારણ હાથ લાગ્યું કે તમે તમારા દરદીના ફતેહમંદ પરિચારક છો! માત્ર પરિચર્યા એટલે સારવારથી જ એવાં નાનાં નજીવાં દરદો દૂર થઈ જાય છે.

પરિચર્યા સંબંધી ખરા જ્ઞાનની ખામી.

આપણાં કુટુંબોની ચાલતી આવેલી પરંપરા તથા વ્યવસ્થા પ્રમાણે કુટુંબમાં કોઈ માંદું પડે છે એટલે કુટુંબનાં બીજાં માણસો તેની ચાકરી કરવાનું કામ કરવા મંડી જાય છે. આપણા દેશમાં સંયુક્ત કુટુંબ વ્યવસ્થા (Joint Family System) હોવાથી આવી અનુકુળતા પ્રાપ્ત થયેલી છે. જો આવી કુટુંબ વ્યવસ્થા ન હોત તો આપણા દેશમાં વિલાયતની પેઠે એટલાં બધાં સારવાર કરનારાં ખાતાં (Nursing Homes) નથી કે જેમાં બધાં દરદીઓને રાખીને સારવાર થઈ શકે. વળી ધર્મની આભડછેટ અને નાનજાતના અનેક ભેદોને લીધે આ દેશમાં હાલ એવી વ્યવસ્થા થઈ શકે એમ પણ નથી. માટે આપણા કુટુંબના દરદીની સારવાર આપણા ઘર આગળ કરવાની જ જરૂર છે, અને તે પ્રમાણે થાય છે.

પણ પરિચર્યા સંબંધી ખરા જ્ઞાનની મોટી ખામી છે; પાછળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે એટલા પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવીએ ત્યારે આપણે દરદીની સારી રીતે સારવાર કરવાને શક્તિવાન્ થઇએ. હાલમાં આપણાં કુટુંબોમાં દરદીઓની જે સારવાર થાય છે તેમાં તેમને ઉઠાડવા, બેસાડવા, કે ખવડાવવા પીવડાવવા જેટલી આપણે મદદ કરીએ છીએ અને વૈદ કે ડાક્ટર બતાવે છે તે પ્રમાણે દવા પાઇએ છીએ—નહિ, એટલા કામમાં પણ ઘણી ભૂલો અને ગફલતો કરીએ છીએ. ઘરના દરદીની સારવાર કરવાની આપણને કાળજી છે, ચિંતા છે, હોંસ છે, પણ જ્ઞાન નથી.

વિશેષ અક્કલનો ઉપયોગ થતો હોય એમ પણ જોવામાં આવતું નથી. રોગી પરિચર્યા સંબંધી સંપૂર્ણ કે વ્યવહારૂ જ્ઞાન વિના આપણા કુટુંબનાં સેંકડો અને હજારો દરદીઓ કમોતે માર્યા જાય છે. જેટલા દરદીઓ અણઘડ અને ઉંટ વૈદ્યોની દવાઓથી અને ઉંટ વૈદ્યોના ઉપચારથી મરતા હશે તેથી વધારે દરદીઓ પરિચર્યા સંબંધી આપણા અજ્ઞાનથી મરે છે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ થતી નથી.

હાલમાં પાંચ વર્ષની અંદરની ઉમરનાં બાળકોની મૃત્યુ સંખ્યા મોટી આવે છે. કોઈ કોઈ સ્થળમાં એ સંખ્યા સેંકડે ૪૦ થી ૫૦ ની સરાસરી આવે છે, એટલે બે બાળક માંદાં પડે છે તેમાં એક બાળક જીવે છે અને એક મરે છે, અને સારવાર કરવાના આપણા જ્ઞાનની ખામીથી મરે છે. જન્મેલાં ૧૦૦ સો છોકરાંમાંથી ૫૦ છોકરાં પાંચ વર્ષની વયની અંદર મરી જાય છે. આવું પરિણામ શું ત્રાસદાયક નથી ? આવું વિનાશકારક પરિણામ આવે છે, તે શું આપણા ઘોર અજ્ઞાનનું પરિણામ નથી ? મૃત્યુ સંખ્યાનું આવું મોટું પ્રમાણ બચ્ચાંઓને ઉછેરવાની અને તેમની સારવાર કરવાની આપણી અજ્ઞાનતાને જ આભારી છે. ખરૂં છે કે, સંસારના કેટલાક કુચાલો અને સમાજના કેટલાક અનાચારોને લીધે ઘણાં છોકરાં અલ્પ આયુષ્ય લઇને રોગી તથા નબળાં જન્મે છે, તથાપિ આપણાં કુટુંબોની સ્ત્રીઓ જો સમજણી અને સારવાર કરવાના કામમાં પ્રવીણ હોય તો આ મૃત્યુ પ્રમાણમાં ઘણો સુધારો થઇ શકે અને આપણા સંસારનું સાચું ધન, આપણા જીવનનું સર્વસ્વ, આપણા શરીરમાંથી ઘણાં કષ્ટે પાકેલાં ફળો, આપણાં પ્રિય કુમળાં બાળકો, ટપોટપ કરમાઈ ખરી પડે છે તેમ ખરી પડે નહિ ?

માત્ર બાળકોનું જ મૃત્યુ પ્રમાણ મોટું છે, એમ નથી. આપણાં કુટુંબોનાં નાનાં મોટાં સર્વે મનુષ્યોમાંથી જેઓ માંદા પડીને ફરી ઉઠતાં

નથી, તેમાંની મોટી સંખ્યા સારવાર કરવાની આપણી ભૂલો, અજ્ઞાનતા અને મૂર્ખતાથી મરી જાય છે. મારા ધંધાનાં ૨૫ વર્ષના અનુભવના આવા સેંકડો દાખલાઓ મેં ટાંકી રાખ્યા નહિ, તેને માટે મને આ વખતે પસ્તાવો થાય છે. જો એવા દાખલાઓ મેં નોંધી રાખ્યા હોત તો આ વાતના પુરાવામાં એ બધા દાખલાઓ હું અત્રે ટાંકી બતાવત. એક નહિ પણ અનેક પ્રકારની આપણે ભૂલો, ગફલતો અને બેવકૂફાઇઓ કરીએ છીએ અને તેનાં કડવાં ફળ તરીકે આપણાં વહાલામાં વહાલાં કુટુંબીઓને ટપોટપ ગુમાવીએ છીએ!

સારવારમાં આપણે હાથે થતી સામાન્ય ભૂલો.

આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો એક પછી એક વાંચ્યાથી વાંચનારની ખાત્રી થશે કે આપણા કુટુંબનાં દરદીઓની પરિચર્યા એટલે સારવાર કરવાના કામમાં આપણે સેંકડો ભયંકર ભૂલો કરીએ છીએ. આ ભૂલોનો વાંચનારના મન ઉપર ઠીકઠીક ખ્યાલ લાવવા માટે સારવાર કરનારની મુખ્ય ફરજોમાં થતી ભૂલોનાં થોડાં દૃષ્ટાંતો આ નીચે ટાંકવામાં આવે છે. આ કામ બજાવવામાં આપણે આપણા વહાલા દરદીના કેવા હિતશત્રુ બનીએ છીએ, તેનો પણ અત્રે સંક્ષેપમાં તપાસ કરી લઇએ. દરદીની સારવાર કરનારાંઓએ નીચેની ફરજો અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ અને એવી ભૂલો કદિ પણ નહિ થવા દેવી જોઇએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સારવાર કરનારની પરિચર્યાની આખી ચાવી આ નીચે બતાવેલી ભૂલો નહિ કરવામાં રહેલી છે.

(૧) વૈદ્ય કે ડાક્ટરની આજ્ઞા ઉપરાંત કોઇ પણ વાત પોતાની જવાબદારી ઉપર કરવાની ટેવ સારવાર કરનાર પરિચારક કે પરિચારિકામાં ન હોવી જોઇએ. ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય કે ડાક્ટરની મદદ તુરત ન મળી શકે એવું હોય ત્યારે કોઇ અકસ્માત જરૂરી કારણ મળતાં

સારવાર કરનારે પોતાની અક્કલ વાપરી ઉપાય કરી લેવો; પણ તે સિવાય ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય કે ડાક્ટરની આજ્ઞા ઉપરાંત તેણે કાંઇ પણ ડહાપણ ડોળવું નહિ!

(૨) પોતાના ઉપચારક વૈદ કે ડાક્ટર ઉપર દરદીની જે આસ્થા તથા પ્રીતિ હોય તેમાં બીગાડો કે ઘટાડો ન થવા દેતાં તે આસ્થા તથા પ્રીતિ વધે એવું દરેક વર્ત્તન રાખવાનું પરિચારકે કે પરિચારિકાએ લક્ષમાં રાખવું.

(૩) પરિચારકથી કે પરિચારિકાથી સારવારના કામમાં કાંઇ ભૂલ કે કસુર થઇ જાય તો તે ભૂલ કે કસુર વૈદથી કે ડાક્ટરથી છુપાવવી નહિ, પણ તે ભૂલ તેને નિખાલસ દિલથી જાહેર કરી દેવી.

(૪) વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે દરદી વિષેની કે તેના દરદ વિષેની એક પણ વાત છુપાવવી નહિ; સર્વ હકીકત યથાસ્થિત બની હોય તે કહેવી, તેમજ એક પણ વાત મીઠું મરચું ભભરાવીને એટલે વધારીને કહેવી નહિ.

(૫) વૈદ્ય કે ડાક્ટર દરદીને જોવા તેના પાસે આવે ત્યારે ડાક્ટર પૂછે એટલી વાતથી અથવા અવશ્ય જાહેર કરવા જેટલી વાતથી ડાક્ટરને વાકેફ કર્યા પછી સારવાર કરનારે થોડીવાર કાંઇ કામનાં બ્હાને આઘા-પાછા થઇ જઇ પાંચદશ મિનિટ ડાક્ટર તથા દરદીને એકલા પડવા દેવા, જેથી ડાક્ટર પાસે દરદીને કાંઇ ખાનગીમાં વાત કરવી હોય તો તે કહેવાની તેને તક મળે, એવી જ રીતે દરદીને વહેમ ન પડે એ રીતે ડાક્ટરને થોડે છેટે વળાવા જઇ દરદીના સંબંધની કાંઇ વાત દરદીથી ગુપ્તપણે કરવી હોય તો તે ડાક્ટરને છેટે જઇ દરદી ન સાંભળે એમ કરવી.

દરદીના સારવાર કરવાના સંબંધમાં જાણવા જોગ આવી સેંકડો વાતો છે, પણ તે સર્વે વાતોનો પાયો ઉપલા મુખ્ય નિયમો અથવા

કર્ત્તવ્યોના પાલનમાં ટકી રહેલો છે. પણ હું પૂછવાની રજા લઉં છું કે, આપણાં કુટુંબોમાં આ ફરજો પૈકી એકે ફરજ આપણે સમજીએ તથા પાળીએ છીએ? વૈદ્ય કે ડાકટરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરી આપણે અનેક રીતે દોઢડાહ્યાં થઇને તેની ગેરહાજરીમાં આપણે પોતે જ સર્વજ્ઞ ડાક્ટર કે અનુભવી ઉપચારક બની બેસતા નથી શું? આપણે દરદી પાસે બેઠાં બેઠાં તેના વૈદની કે ડાક્ટરની મશ્કરી કરીને અથવા તેની ખામીઓ કાઢીને દરદીના મન ઉપર તેના વિષે અશ્રદ્ધા તથા અભાવ ઉત્પન્ન કરતા નથી શું?

વૈદ્ય કે ડાક્ટર ખીજશે અથવા ઠપકો દેશે એવા ડરથી આપણે આપણી ભૂલો તેનાથી છુપાવતા નથી શું? ડાક્ટરે જે વસ્તુ ખાવાની મના કરી હોય તે વસ્તુ દરદીને ખવરાવીને પછી ડાક્ટર પાસે આપણે ખોટું બોલતાં નથી શું? દવાથી થોડો પણ સુધારો હોય, છતાં ડાક્ટર પૂછે છે તો આપણે ખોટું બોલીએ છીએ અને તેને જણાવીએ છીએ કે, ડાક્ટર સા બ! હજી તો ઝાડા એવા ને એવા પાણી જેવા ચાલ્યા જાય છે, જરા પણ ફેર નથી! આપણા કુટુંબની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ વારંવાર આમ ખોટું બોલીને ડાક્ટરને કે વૈદને ઉંધા ઉપચારમાં ચડાવતી નથી શું?

આપણે દરદીના દરદ સંબંધી અને ૨૪ કલાકમાં થયેલા સુધારા કે બગાડા સંબંધી યથાસ્થિત વાત ડાક્ટર પાસે કદિ કરીએ છીએ? કાંઈ પણ મીઠું મરચું ભભરાવ્યા વિના રહી શકતાં જ નથી! અને ડાક્ટર જોવા આવે ત્યારે તેની પાસે આપણા ઘરમાંથી દરદીની ચાકરી કરનાર તથા દરદીની પ્રકૃતિથી વાકેફ હોય એવા એકાદ જણનો જ નહિ પણ ઘરનાં બધાં માણસોનો ચોકી પહેરો દરદીના ખાટલાની આસપાસ ઘેરો વળીને ઉભો જ હોય છે, જેથી બિચારો દરદી પોતાના મનની એક પણ વાત પોતાના ડાક્ટરને કહી શકતો નથી, અને તેના મનની

વાત તેના મનમાં જ રહી જાય છે! અરે, એટલું જ નહિ, જે વાત જાણીને દરદીના મનમાં મોટો ધ્રાસકો પડે એવી વાતો પણ દરદીના મોં ઉપર આપણે ડાક્ટર પાસે કરીને બહુ દોઢડાહ્યા બનીએ છીએ અને ડાક્ટરને મૂર્ખાઈ ભરેલા પ્રશ્નો પુછીને દરદીને ચિંતામાં નાંખી દઈએ છીએ!

ઉપચારના તથા પરિચર્યાના આવા મુખ્ય મુખ્ય નિયમો પણ આપણે સમજતા નથી; તો પછી રોગી પરિચર્યા સંબંધી બીજા વિશેષ જ્ઞાનની અને વિશેષ બારીક સારવારની તેમજ હવા, અજવાળું, સ્વચ્છતા, પાણી, ખોરાક વગેરેના નિયમો સંબંધી આપણા અજ્ઞાનનું પૂછવું જ શું!

પરિચર્યા એ એક આનંદદાયક ફરજ.

પરિચર્યા એટલે માંદાની માવજત અથવા માંદાં અને વગર માંદાં સૌના આરોગ્ય રક્ષણની તજવીજ રાખવાનું કામ ઘણા આનંદ સાથે કરવું જોઈએ. આ એક આનંદદાયક ફરજ હોવી જોઈએ. હું ધારૂં છું કે દુ:ખી અને આજારી માણસો તરફ દયા અને સ્નેહ ઉપજવો, એ માણસનો કુદરતી સ્વભાવ છે. નબળાં અને નિરાધાર માણસોની મદદે જવું, એ ગુણ માણસની પ્રકૃતિમાં જ રહેલો છે. દુ:ખ તથા દરદોમાં રીબાતાં અને રડતાં માણસોનાં આંસુ લુવામાં કોનું હૃદય પીગળતું નથી? માણસ જેમ વધારે દુ:ખી અને વધારે નિરાધાર તેમ તે વિશેષ ધ્યાનને પાત્ર બને છે અને બીજાઓની લાગણીઓને વિશેષ ખેંચે છે.

એક પીડા પામતા દરદીની પીડા ઓછી કરનારને જે આનંદ થાય છે તે આનંદની મજા તો કાંતો તે દરદી પીછાની શકે છે, કે કાંતો મદદ કરનાર માણસનો અંતરાત્મા જાણી શકે છે. અન્ય માણસોને અને પ્રેક્ષકોને તે આનંદનો અનુભવ થતો નથી. આ સ્વભાવ-

જન્ય આનંદનો ઉપચારકોને અનુભવ હોય છે. જ્યારે એક દરદી શરીરની મહા પીડામાંથી મુક્ત થાય છે, ત્યારે તે અપૂર્વ આનંદમાં આવી જાય છે. તેના હર્ષનો પાર રહેતો નથી. આ જોઇને તેનો ઉપચારક વૈદ્ય કે ડાક્ટર પણ એટલો જ આનંદ અનુભવે છે. દરદી પોતાના ખરા જીગરથી પોતાના ઉપચારકનો જે વખતે ઉપકાર માને છે અને આભારની લાગણી બતાવે છે તે વખતે ઉપચારકનું હૃદય પણ પરગજુપણાની લાગણીથી ભરાઈ આવે છે; એટલું જ નહિ, તે વખતે દ્રવ્ય સંબંધી કરાર, ફી, અને બીલ, એવા સર્વ ગૌણ વ્યવહારની વાતોને તે ઘડીભર ભૂલી જાય છે, અને તેનું હૃદય ઉલટું ઉદાર બની જાય છે. આવે વખતે દરદી અને ઉપચારકનું હૃદય પરસ્પરની ફરજ તથા લાગણીની ઉચ્ચ ભૂમિકા ઉપર હોય છે અને કુદરતી આનંદના ઝરણમાં ઝબોળીયાં ખાતું હોય છે! એવો જ આનંદ અથવા એથી પણ વધુ આનંદ પરિચારકોને પણ થાય છે, અને દરદી પોતાના હાથમાંથી જાય છે (મરી જાય છે) તો ખેદ પણ એટલો જ થાય છે.

જ્યારે સ્વાર્થી માણસો પોતાને થયેલા લાભથી ખુશી થાય છે ત્યારે પરમાર્થી અને પરગજુ માણસો બીજાઓનું કાર્ય કરીને–બીજાઓને મદદ કરીને ખુશી થાય છે. આ બન્નેના આનંદમાં મોટો તફાવત હોય છે. પહેલો આનંદ તે સ્વાર્થનો આનંદ છે, અને બીજો આનંદ તે સ્વર્ગીય આનંદ છે. આજારી તથા આર્ત્ત જનોને મદદ કરનારાઓને આ સ્વર્ગીય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રકારનો આનંદ વર્ણન કરવાથી સમજાતો નથી, કેમકે વાત કરવાથી તેનું કાંઈ મૂર્તિમાન સ્વરૂપ ખડું થઈ શકતું નથી. **મિસ ફ્લોરેન્સ નાઈટીંગેલ** જેવી પરોપકારી અને પરગજુ બાઇઓ જ દુઃખી દરદીઓના અંતઃકરણની દુવાનો ખરો આનંદ સમજી શકી છે. બહેનો! કુટુંબોની પરિચારિકાઓ! તમો દરેક તમારા કુટુંબની મિસ ફ્લોરેન્સ નાઈટીંગેલ કેમ ન બની શકો?

પરિચારક કે પરિચારિકામાં કેવા ગુણ જોઈએ ?

દરદીની સારવાર કરનારમાં કેવું જ્ઞાન હોવું જોઇએ તથા કેટલી કુશળતા હોવી જોઇએ, તે પાછલાં પૃષ્ટોમાં કહેવામાં આવ્યું છે. પરિચર્યા એટલે નર્સિંગના જ્ઞાન અને અનુભવ ઉપરાંત એક વિશેષ યેાગ્યતા અથવા લાયકી પરિચારકમાં કે પરિચારિકામાં હોવાની જરૂર છે, તે વાત આ સ્થળે ભૂલી જવા જેવી નથી. જો આ યેાગ્યતા અથવા જન્મતા ઉત્તમ ગુણ તેનામાં ન હોય તો તેનું બધું જ્ઞાન, શિક્ષણ અનુભવ અને મેળવેલ સનંદ (સર્ટિફીકેટ કે ડિગ્રી) સર્વે નકામાં છે, કેમકે ઉત્તમ ગુણ વિના જ્ઞાનનો તથા અનુભવનો સદુપયેાગ થતો નથી. સ્ત્રીઓનાં સુવાવડખાનાંઓમાં, સ્ત્રીઓની હૅાસ્પીટલોમાં તેમજ મરદોની હૅાસ્પીટલોમાં નર્સો–પાસ થયેલી નર્સો–તેના યુનિફૅાર્મ ડ્રેસમાં રૉફ સાથે ચપચપ ચાલતી અને દરદીઓને દબાવતી ધમકાવતી આપણે ઘણીવાર જોઇએ છીએ. એક સ્ત્રીઓની હૅાસ્પીટલની લેડી ડાકટરની કુશળતા માટે જ્યારે આપણે વારંવાર તારીફ સાંભળીએ છીએ ત્યારે તેના સ્વભાવ માટે સ્ત્રી દરદીઓમાંથી મોટા કચવાટ અને કંટાળાની ફરિયાદો સાંભળીએ છીએ. આવી રીતે એક ગુણની સાથે બીજો દોષ જોડાયલો હોવાથી ઉપચાર તથા પરિચર્યાનો બધો આનંદ અને સ્વાદ બગડી જાય છે. પરિચારકમાં કે પરિચારિકામાં કુશળતા તથા જ્ઞાન ઓછાં હોય તો તે ખામી ચલવી લેવાય પણ ગુણ તથા સ્વભાવ ખરાબ હોય તો તે કદિ પણ ચલવી લેવાય નહિ.

દરદીની કોટડીમાં શાંતિ, દયા, સ્નેહ અને આનંદ છવાઈ રહેવો જોઈએ. દરદીની પથારીની આસપાસ મીઠા શબ્દો, સારી લાગણીઓ, અને પરગજુપણાના ભાવો મૂર્ત્તિમાન દેખાવા જોઈએ. દરદીનો ઓરડો એ ક્રોધનું કે રૉફનું સ્થાનજ ન હોવો જોઇએ. પરિચારિકાએ જ્યાં

ચાલવામાં નાજુકાઈ વાપરવાની છે ત્યાં જીભની કઠોરતાનો કેમ જ ઉપયોગ થાય! પરિચારિકાનો એક કોમળ શબ્દ અથવા અંતરની ભલી લાગણી દરદીનો જખમ રૂઝવવાને કે તેના અંતઃકરણની વેદના ઓછી કરવાને માટે બસ છે; પણ એક કઠોર વચન અથવા ઉપેક્ષા (carelessness) દરદીના દરદમાં ઉલટો ઉમેરો કરે છે, એ વાત સારવાર કરનારે કદિ પણ ભૂલવા જેવી નથી.

ત્યારે દરદીની સારવાર કરનારમાં કેવા ગુણ હોવા જોઇએ? સાંભળો:—

(૧) સારવાર કરનારે સ્વભાવ શાંત રાખવો જોઇએ.

(૨) સારવાર કરનારમાં દયાની લાગણી સ્વભાવથી જ હોવી જોઇએ.

(૩) સારવાર કરનારમાં ધૈર્ય તથા સહનતાનો ગુણ હોવો જોઇએ.

(૪) સારવાર કરનારમાં હિમ્મત, દઢતા અને નિયમિતપણે કામ કરવાનો ગુણ જોઇએ.

(૫) સારવાર કરનારમાં પોતાના દરદીને રીઝવવાનો, તેને સંતોષ આપવાનો અને માંદા માણસનો ચીડીઓ સ્વભાવ સહન કરી લેવાનો ઉત્તમ ગુણ હોવો જોઇએ.

દરદીનો સ્વભાવ તેના દરદને લીધે બદલાઈ જાય છે, અને એક શાંત સ્વભાવનો સહનશીલ માણસ પણ વ્યાધિની વેદનામાં પોતાનો સ્વભાવ વારંવાર ખોઈ બેસે છે, અને સારવાર કરનારા ઉપર તેમ જ આસપાસનાં માણસો ઉપર ક્રોધ કરી ઉઠે છે. આવે વખતે સારવાર કરનારે સમયસૂચકતા વાપરવાની અને દરદીના સ્વભાવને સંભાળી લેવાની જરૂર છે. કુટુંબમાં કોઇ માંદું પડે તો તેની સારવાર કરવા

માટે બનતાં સુધી ઉપર લખ્યા ઉત્તમ ગુણવાળા અને શાંત પ્રકૃતિવાળા પરિચારકને કે પરિચારિકાને સારવારનું કામ સેાંપવું.

પરિચર્યાના કામ માટે સ્ત્રીઓ જ વિશેષ લાયક છે.

"All the best qualities and all the finer ſeelings that go to ſorm the character of woman are brought into exercise in discharging ſaithſully the ardous duties of the sick-nurse, and where these are wanting the work can in no true sense be done."

George Black M. B.

"નર્સ એટલે પરિચારિકાનું કઠણ કામ પ્રમાણિકપણે બજાવવામાં સ્ત્રીજાતિના સર્વે ઉત્તમ ગુણેા અને સુંદર લાગણીઓ કામમાં લાગે છે, અને જ્યાં આ ગુણેા અને લાગણીઓની ખામી હેાય છે, અર્થાત્ જ્યાં સારવાર કરવામાં આવી સ્ત્રીઓની ગેરહાજરી હેાય છે, ત્યાં પરિચર્યાનું કામ ખરી રીતે થતું નથી."

જ્યૉર્જ બ્લેક એમ. બી.

આ દેશની મારી બહેનેા આગળ હું આ **રેાગી પરિચર્યા** નામનું પુસ્તક મુકું છું. **જ્યૉર્જ બ્લેક** કહે છે તેમ, હું પણ એમજ માનું છું કે નિરેાગી કે રેાગી સૈાની સારવાર કરવાના કામમાં સ્ત્રીઓ જ વધારે લાયક છે, કેમકે એ કામ માટે સ્ત્રીઓમાં ઈશ્વિરદત્ત ઉત્તમ ગુણેા મૂકાયેલા છે. સ્ત્રીઓ જ કુટુંબનું રક્ષણ કરવાવાળી અને પાલણપેાષણ કરવાવાળી છે અને સ્ત્રીઓ જ કુટુંબની ધાત્રી (nurse) અથવા દાહી છે. આપણા સંસારમાં આ બ કામ સ્ત્રીઓન જ હાથમાં છે. પણ સ્ત્રીઓને આપણે અજ્ઞાન રાખી છે, અને આપણી એ બેદરકારીનાં કડવાં ફળ આપણને સૈાને ભેાગવવાં પડે છે. માટે સ્ત્રીઓને બીજા

બધા જ્ઞાનની સાથે **પરિચર્યા** સંબંધી જ્ઞાન વધારે ઉત્તમ પ્રકારે આ-પવાની અવશ્ય જરૂર છે.

બહેનો ! પરિચર્યાના કામ માટે તમો જ સર્વ રીતે વધારે લાયક છો. એ કામમાં તમારી કસોટી થયેલી જ છે. તમારી સહનશક્તિ, તમારી લાગણી, તમારી કોમળતા, તમારી પ્રીતિ, એ સર્વ ઉત્તમ ગુણો તમને પરિચર્યાના ઉંચા આસન ઉપર બેસાડવાને લાયક બનાવે છે. **પરિચર્યા** એ કાર્ય ઘણુંજ ઉંચું છે. તમો ઉપચારકોને એટલે વૈદ્યો તથા ડાકટરોને યશ અપાવનાર તેમની બહેનો છો ! એમના ઉપચારનો મોટો આધાર તમારા ઉપર છે. તમો અમારાં કુટુંબોની ધાત્રી (પેદા કરનાર) તો છો જ, પણ અમારાં કુટુંબોની રક્ષક (ધાત્રી—nurse) પણ તમો જ છો !

માટે બહેનો ! આ ઉત્તમ ફરજને માટે તમો તૈયાર થાઓ; વિશેષ જ્ઞાન મેળવો અને વિશેષ લાયક બનો; માંદાંઓની સારવાર કરવાના કામને તમારી એક ઉંચામાં ઉંચી ફરજ સમજીને તમારી કોમળ સ્ત્રીજાતિના સ્વભાવસિદ્ધ સદ્ગુણોનો ઉપયોગ કરો. તમારા ઘરમાં દરદો આવી શકે નહિ, એવી તજવીજ રાખતાં તમો શીખો, દરદો આવ્યા પછી તે કેવી રીતે દૂર કરવાં તેનું જ્ઞાન મેળવો, અને એ સર્વ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે આવાં ઉપયોગી પુસ્તકો વાંચો અને તમારી પુત્રીઓને વંચાવો, એવી સૂચના અને શુભેચ્છા સાથે હું આ મારો પ્રવેશક પત્ર પૂર્ણ કરૂં છું.

મુકામ ધ્રોળ.
તા. ૧૦-૧-૧૯૧૨.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર.

(NURSING.)

પ્રકરણ ૧ લું.

શરીરરચના સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન.

ઘરનું એક માણુસ માંદું થઈ આવે, ત્યારે તેનું દરદ શરીરના કયા ભાગમાં છે, તથા શરીરના તે દરદવાળા ભાગની તેમજ શરીરના બીજા મુખ્ય ભાગોની રચના અને ક્રિયાઓ કેવી છે, તે વિષેનું સામાન્ય થોડું થોડું જ્ઞાન ઘરનાં મુખ્ય માણસોને અથવા દરદીની સારવાર કરનારાંઓને અવશ્ય હોવું જોઇએ. એક બાળકને લૂ (sun-stroke) લાગે અને તેથી માથે લોહી ચડી આવીને તે બેશુદ્ધ થઇને પટકી પડે, ત્યારે તે બાળકની આવી બેશુદ્ધિ શી રીતે થઇ અને તે બેશુદ્ધિ લાવનારી શરીરમાં કઈ જગા છે, એટલી વાત તો જરૂર જાણવી જોઇએ.

એક માણસનું અરધું અંગ ઝલાઈ ગયું, અથવા એક આંખ કે એક હાથ અકસ્માત જૂઠો પડયો અને કામ કરતો અટક્યો, ત્યારે પાસે રહેનારાં માણસોએ એ દરદનું સ્વરૂપ તુરત સમજવું જોઇએ. આ

લકવાની ઉત્પત્તિ શરીરના ક્યા મર્મસ્થાનમાં થાય છે, તેનું ઠીક ઠીક જ્ઞાન સારવાર કરનારને હેાવું જ જોઇએ.

એક બાળકને પથરી અથવા રેતીનું દરદ છે. પેસાબ કરતાં રેતીનેા કણ પેસાબ સાથે બહાર ઠેલાવા માંડે છે ત્યારે બાળકને પડખામાં અસહ્ય ચૂંક ચાલે છે અને તે બૂમેા પાડે છે. પેસાબ થતાં આવી પીડા શા કારણથી થાય છે અને કઈ જગામાં થાય છે તથા તે દરદની જગા અને તેની રચના કેવી છે, તે શું સારવાર કરનારે નહિ જાણવું જોઇએ? આ બધી વાતેા સારવાર કરનારના સમજવામાં હેાય તેા જ તે પેાતાના ડાક્ટરને પેાતાના દરદીનેા ખરેા રિપેાર્ટ આપી શકે.

એક ક્ષયના દરદીની સારવાર કરનારને તેના ડાક્ટરે એવી સૂચના આપી કે આ દરદીને જેમ બને તેમ વિશેષ તાજી ખુલ્લી હવા મળે એવી તજવીજ રાખવી, અને તેના સુવાના એારડાનાં બારીબારણાં બંધ ન રાખવાં. શરીરરચના અને તેના ધર્મોથી અજ્ઞાન એવા લેાકેાના મન ઉપર ડાક્ટરની આ સૂચના કાંઈ પણ અસર કરતી નથી, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક અજ્ઞાન લેાકેા તેા ડાક્ટરની આવી સૂચનાને ઉલટી હસી કહાડે છે! શરીરમાં ફેફસાંનું સ્થાન, તેની રચના, અને ફેફસાં શું કામ કરે છે, તે વિષે તે લેાકેાને જો કાંઇ સામાન્ય સમજણ પણ હેાય તેા તેએા ડાક્ટરની આ સૂચનાને સમજણપૂર્વક અને સંતેાષકારક રીતે અમલમાં મૂક્યા વિના રહે નહિ.

એક અજીર્ણનેા અને મંદાગ્નિવાળેા દરદી ઘણીવાર ખેાટી ભૂખને લીધે વારંવાર ખાવાની ઇચ્છા બતાવે છે, અને સારવાર કરનારાંએા ખરી ભૂખ માનીને તેની ઇચ્છા પ્રમાણે આપ્યા કરે છે. પણ હેાજરીની રચના કેવી છે તથા ત્યાં શું ક્રિયા થાય છે, તેમજ તેમાં કેવેા કેવેા ખેારાક કેટલા કલાકે કેવા રૂપાન્તરને પામે છે, અને એક વખત

હોજરીમાં નાખેલો ખોરાક પચ્યા વિના એટલે તેની રસક્રિયા પૂર્ણ થયા પહેલાં તે ઉપર બીજો ખોરાક પડે તો શું ખરાબી થાય છે, તે સર્વે વાતોથી સારવાર કરનાર અજાણ્યુ હોય તો દરદી માગે એટલી વાર ખાવાનું આપ્યા કરે, તેમાં નવાઈ નથી.

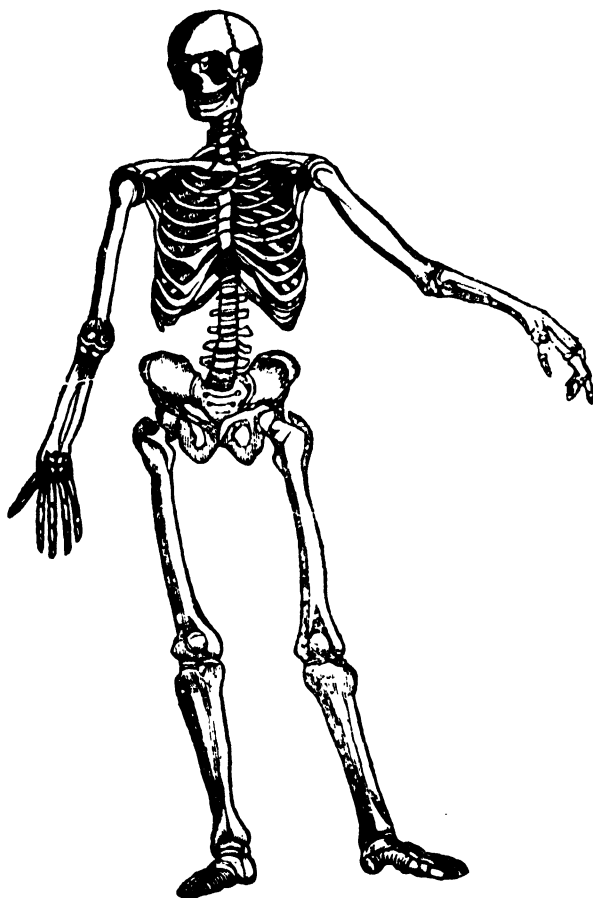
ઉપચારકો આ બધા કેસોમાં સારવાર કરનારાં ઘરનાં માણસોનો દોષ કાઢે છે, અને તેમાં તેઓ ગેરવાજબી નથી, પણ ખરૂં જોતાં તે વાંક સારવાર કરનારાનો નથી પણ તેમના અજ્ઞાનનો છે. સારવાર કરનારાં તો દરદીનું હિત ચહાવાવાળાં જ હોય છે અને દરદી જલદી સાજો થાય તેને માટે ઘણાં આતુર હોય છે, પણ તેમનું આવું આવું અજ્ઞાન દરદીનું હિત કરવાને બદલે વારંવાર અહિત કરી નાખે છે; અને સેંકડો મોઢે અને હજારો મોઢે દરદીઓ સારવાર કરનારાંઓના આવા અજ્ઞાનથી તેમના ઉપયોગી પ્રાણ ખોઇ બેસે છે.

એટલા માટે દરદીની સારવાર કરનારાં બાઇઓ તથા ભાઇઓ સર્વેએ શરીરરચનાનું સામાન્ય જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ. આવા હેતુથી આ નીચે મનુષ્યના શરીરની સામાન્ય રચના, શરીરનાં મુખ્ય મુખ્ય અંગો, તથા તેની ક્રિયાઓનું સંક્ષેપમાં વર્ણન કરવામાં આવે છે:—

હાડપિંજર—માણસનું શરીર બહારથી તો સર્વેએ જોયું છે. એ શરીરને એક ઘરની ઉપમા આપીને તેના તરફ જરા બારીકાઇથી નજર કરો. કેટલેક ઠેકાણે ઘર બાંધવામાં પ્રથમ લોઢા લાકડ કામથી એક માળખું તૈયાર કરવામાં આવે છે. તે માળખાના ગાળાઓ ઇંટ, ચુનો કે માટીથી ચણી લેવામાં આવે છે અને તેના ઉપર ચુનાનું કે માટીનું પ્લાસ્ટર (ગાર) કરવામાં આવે છે. શરીર એ પણ હાડકાનું એક હાડપિંજર છે (જુવો આકૃતિ ૧ લી) તેના ઉપર ચરબી, માંસ અને લોહીનું ચણતર થયું છે અને ચામડીરૂપી ઢાંકણુ—

અસ્તર (plaster) પ્લાસ્ટર જોવામાં આવે છે. આ ચણતર તથા ઢાંકણુની નીચે હાડપીંજરના ખેાખામાં કેટલાક ઉપયેાગી ખંડેા છે અને તેમાં શરીરના જીવનવ્યાપારનું ઘણુંજ અજાયબીભરેલું કામ એટલે કારખાનું ચાલી રહ્યું છે. આ પ્રમાણે આ આખા અજબ ઘર વિષે કાંઇક ખ્યાલ આપ્યા પછી હવે આપણે તેની અંદરના ભાગેાની તપાસ કરીએ.

આકૃતિ ૧ લી.

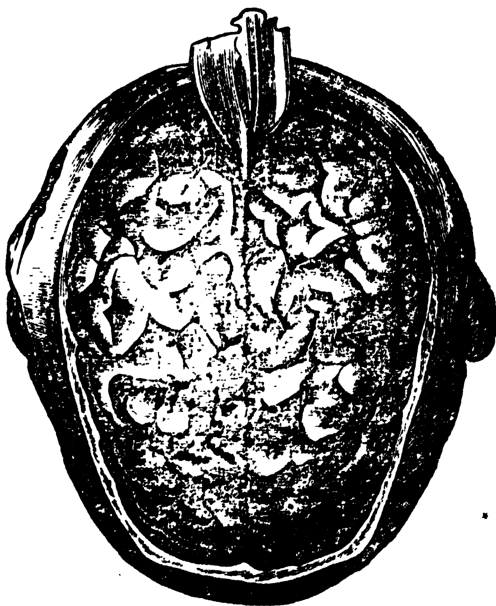


હાડપિંજર–Skeleton.

મુખ્ય અંગેા—માણુસના શરીરમાં મુખ્ય બે ભાગ મેાટા છે.

માથું તથા **ધડ.** ધડમાં છાતી તથા પેટ એ બે મોટા પહોળા ખંડો છે અને બે હાથ તથા બે પગ એ તેની શાખાઓ છે. ધડની આ ચાર શાખાઓ શરીરના ચલનવલનનું ઉપયોગી કામ બજાવે છે, પણ તેની બધી હીલચાલ પરસ્વાધીન છે. હાથ પગોમાં એ હીલચાલની પોતાની શક્તિ નથી, પણ એ શક્તિ માથાની અંદરના મગજને તથા ધડની અંદર આવેલા કરોડરજ્જુને આધીન છે, માટે આ ચાર શાખાઓ વિષે વિશેષ જાણવા જેવું નથી પણ માથાના મગજ વિષે અને ધડની અંદર આવેલાં મુખ્ય મર્મસ્થાનો વિષે કાંઇક માહીતી દરેક માણસે ધરાવવી જોઇએ.

આકૃતિ ૨ જી.



મગજ–Brain.

મગજ (Brain)–માથાની ખોપરી અથવા તુંબી છે, તેની અંદર મગજ આવેલું છે. માથાની ખોપરીમાં મગજના જુદા જુદા ભાગો તો ઘણા છે, પણ સામાન્ય લોકો (laymen ને તેના સૂક્ષ્મજ્ઞાનની ખાસ જરૂર નથી, તો પણ તે સંબંધી સામાન્ય રીતે અવશ્ય જાણવા જેવી જે વાત છે તે વિષે આંહિ વાત કરીએ. મગજ એ એક આખા શરીરમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અંગ છે, કેમકે શરીરનો બધો વ્યવહાર–જ્ઞાન તેમજ ગતિ–ચલાવનાર એ મગજ છે. (જુવો આકૃતિ ૨ જી). જ્ઞાન

(knowledge) અને ગતિ (motion) એ બે મુખ્ય વ્યાપારોનું મુખ્ય મથક આ મગજ છે. જ્ઞાનની તથા ગતિની ઉત્પત્તિ મગજમાંથી થાય છે. મગજ વિકાર પામે છે અથવા મગજને બહારથી કાંઇ અકસ્માત આંચકો કે ધક્કો લાગે છે ત્યારે માણસ બેશુદ્ધ બને છે. હિસ્ટીરીઆ (hysteria), અપસ્માર–વાઇ (epilepsy), ઉન્માદ–ગાંડપણ, (insanity), દારૂનો નિશો (intoxication), લકવો (paralysis) વગેરે દરદો મગજના વિકારોમાંથી કે મગજને ધક્કો લાગવાથી થાય છે.

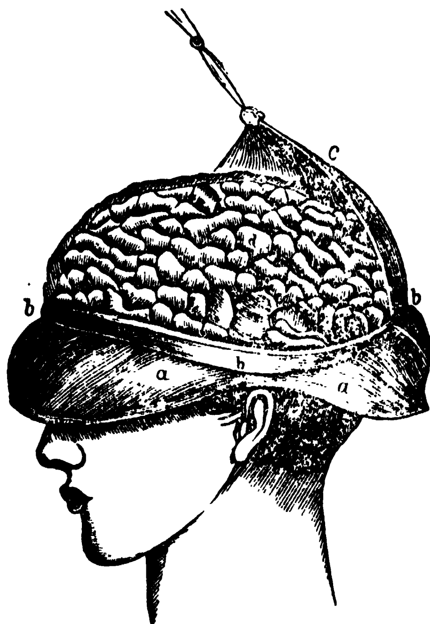
એટલુંજ નહિ; સર્વ પ્રકારની લાગણીઓ–મનના સારા ખોટા સર્વ વિકારો, બુદ્ધિની જડતા કે તીવ્રતા, વિસ્મરણ કે સ્મરણ, ક્રોધ કે શાંતિ, હર્ષ કે શોક, ભય કે હિંમત એ સર્વે માનસિક ગુણો મગજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. એક દરદીની સારવાર કરવામાં આ સર્વ વાતો જાણવાની જરૂર નથી શું? અને જરૂર છે તો એ મગજની કેવી રચના છે તથા તેમાં શું ક્રિયા થાય છે તે વિષે પણ કાંઇક જાણી રાખવાની જરૂર છે.

ખરૂં કહીએ તો, મગજ એ આખા શરીરમાં જ્ઞાન તથા ગતિ સંબંધી વ્યવહાર ચલાવનાર એક ટેલીગ્રાફની હેડ ઑફીસ છે.

તમારા પગમાં કાંટો વાગ્યો અથવા પેટમાં ચૂંક ચાલી અથવા તમારા શરીર ઉપરનું કપડું સળગી ઉઠયું, તો તે બનાવનો સંદેશો તે તે સ્થાનનાં દોરડાં એટલે જ્ઞાનતંતુઓ હેડ ઓફીસ (મગજ)ને પહોંચાડે છે, અને ત્યારે જ તમો જાણી શકો છો કે શરીરમાં અમુક ઠેકાણે અમુક પ્રકારનું દરદ કે દુઃખ થયું. મગજનું કામ અટક્યા પછી એટલે બેશુદ્ધ થયા પછી દરદીને બાળી મુકશો કે હથિયારથી કાપી નાખશો, તોપણુ તેને કશું માલમ પડવાનું નથી. આ ટેલીગ્રાફ ઑફીસમાં જે જુદાં જુદાં ચક્કરો દેખાય છે તે તેનાં જુદાં જુદાં ખાતાંઓ છે. એકમાં

વિચાર, બીજામાં સ્મરણ, ત્રીજામાં હિમત, ચોથામાં ભય, પાંચમામાં ક્રોધ, છઠ્ઠામાં વ્યભિચાર, સાતમામાં સહનતા, આઠમામાં હુન્નરજ્ઞાન, નવમામાં રસાયનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન, દશમામાં કવિત્વશક્તિ, અગીયારમામાં શિલ્પજ્ઞાન, બારમામાં રંગ પારખવાનું જ્ઞાન, તેરમામાં માપનું જ્ઞાન, ચૈાદમામાં ઈમારતી જ્ઞાન, એમ અસંખ્ય ખાનાંઓમાં અસંખ્ય પ્રકારની લાગણીઓ, અને અસંખ્ય પ્રકારનાં જ્ઞાનનું પોષણ થાય છે.

આકૃતિ ૩ જી.



શરીરમાં ટેલીગ્રાફ ઑફીસ.

મગજના મુખ્ય બે ભાગ—ખોપરીમાં મગજના મુખ્ય બે મોટા ભાગ છે. આગલા ભાગમાં મોટું મગજ છે અને પાછલા ભાગમાં નાનું મગજ છે. બહારના વિષયોનું જ્ઞાન, શરીરની અંદરના જીવને થતી ઇચ્છાઓ, ઐચ્છિક વ્યાપાર (voluntary powers), લાગણીઓ, ઉત્કૃષ્ટ ભાવેા, સ્મરણ, વિસ્મરણ, વિચાર, કલ્પના, વગેરે સર્વનું ઉત્પત્તિસ્થાન આ મગજ છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગનેા સંદેશેા આ મગજને પહોંચ્યા વિના અંતઃકરણને તે સંબંધી જ્ઞાન થતું નથી. જ્ઞાન થયા પછી અંતઃકરણની ઈચ્છાઓ આ મગજના હુકમ વડેજ પાર

પડે છે. આ મેાટા મગજને વિકાર થયા પછી કે તે બગડયા પછી તે કાંઈ પણ કામ કરી શકતું નથી, કેમકે તેની અંદરનાં જ્ઞાનનાં ચક્રેા કામ કરતાં અટકે છે.

બીજું નાનું મગજ માથાની ખેાપરીના પાછલા ભાગમાં છે. તે મગજને વચમાંથી કાપતાં ચેાપડીનાં પાનાં કે ઝાડનાં પાંદડાં જેવાં તેમાં પડેા માલમ પડે છે. આ નાના મગજમાં જ્ઞાન તથા વિચારેાની શક્તિ જણાતી નથી. તે ઐચ્છિક જ્ઞાનને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં લઈ જવાનું કામ કરે છે. શરીરના બધા સ્નાયુઓ (muscles) ઉપર કાબુ ચલવીને શરીરના ચલન વલનનું કામ આ નાનું મગજ કરે છે. આ નાનું મગજ ખેાટકે છે અથવા કાંઈ અકસ્માત થવાથી ધક્કેા લાગે છે તેા આખા શરીરની ગતિનેા વ્યાપાર અટકી પડે છે.

આંખમાં લકવેા આવીને આંખ ઠરડાઇ જવી, અને જીભમાં લકવેા આવીને જીભનું કામ અટકી પડવું, તેમજ નાકના તંતુઓ બગડીને ગંધ પારખવાની નાકની શક્તિનેા નાશ થવેા, ઇત્યાદિ દરદેામાં કર્મેન્દ્રિયેા બગડી નથી એટલે તે તે ઇન્દ્રિયેામાં સ્થાનિક (local) દરદ થયું નથી, પણ મગજની અંદરના જે તંતુઓની મદદથી એ કર્મેન્દ્રિયેા કામ કરે છે તે તંતુઓ બગડયા છે અને તે તંતુઓનું મુખ્ય મથક મગજ છે.

મગજ સંબંધી આટલી વાત તેા દરેકે દરેક માણસે જાણવી જોઇએ; ત્યારે દરદીની સારવાર કરનારાંઓમાં આવા જ્ઞાનની કેટલી બધી જરૂર છે, તે કહેવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી.

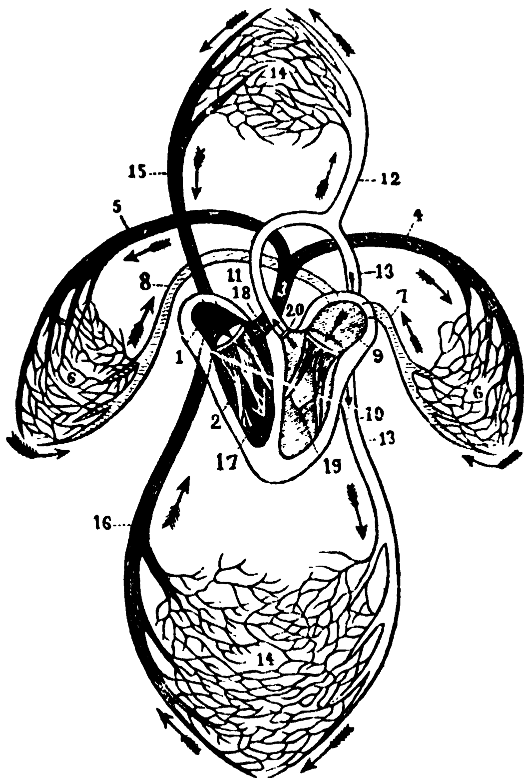
ધડનાં મર્મસ્થાન—ધડની અંદર મુખ્ય બે ભાગેા છાતી તથા પેટ છે. છાતીમાં મુખ્ય મેાટાં બે મર્મસ્થાનેા છે. મર્મસ્થાનેા એટલે જે સ્થાનેામાં જીવન સંબંધી વ્યાપાર ચાલતેા હેાય તે-જેના વિના જીવ અટકી પડે તે-એ બે મર્મસ્થાનેા તે **હૃદય** તથા **ફેફસાં.** આ

બન્ને મર્મસ્થાનો એટલાં બધાં ઉપયોગી છે કે તેની રચના તથા ક્રિયા સંબંધી કાંઇક પણ જાણી લેવાની જરૂર છે.

હૃદય–(heart)—હૃદયની માંસમય થેલી છાતીની વચમાં આવેલી છે. છાતીના મધ્યમાં પણ જરા ડાબા પાસા તરફ ઉપલી ત્રીજી પાંસળીથી છઠ્ઠી પાંસળીની વચમાં તે આવેલું છે. આ થેલી અથવા લોહીનો હોજ પાંચ ઇંચ લાંબો છે; આ હોજમાં વચમાં એક પડદો આવીને તેના બે ખંડ થયા છે; જમણો ખંડ તથા ડાબો ખંડ (જુઓ આકૃતિ ૪ થી–છાતીના મધ્યમાં કાળા તથા ચોખા લોહીને બતાવનારા બે ખંડો.) આ દરેકના પાછા બબ્બે ભાગ થયેલા છેઃ–(જુવો આંક 1 તથા 2 અને આંક 9 તથા 19.)

હૃદયના જમણા ખંડમાં કાળું લોહી આવે છે. (જુવો આંક 1–2) અને ડાબા ખંડમાં રાતું એટલે ચોખું લોહી આવે છે (જુવો આંક 9–19). આ દરેક ખંડની વચમાં એક છિદ્ર હોય છે તથા તે છિદ્રને પડદા હોય છે, જે નીચલા ખંડ તરફ ઉઘડે છે અને ભીડાય છે. આ ક્રિયા પંપની પેઠે ચાલ્યા જ કરે છે તેથી શરીરનું કાળું લોહી ધસીને હૃદયના જમણા ખંડમાં આવે છે. (જુવો આંક 15-16 વાળી શિરાઓ.) કાળું લોહી એટલે શરીરમાં ફરતું ફરતું શરીરનો મેલ લઇને હૃદય તરફ જનારૂં મેલું લોહી સમજવું. હૃદયના જમણા ખંડમાંથી એ લોહી ચોખું થવા બંને તરફનાં ફેફસામાં જાય છે. (જુવો આંક 4 તથા 5 વાળી રક્તનળીઓ.) અને ત્યાંથી ચોખું થઇને તે લોહી પાછું ડાબા તરફના હૃદયમાં આવે છે. (જુવો આંક 8–9 વાળી રક્તધમનીઓ.) આ શુદ્ધ ાહી મોટી ધમનીઓ (જુવો આંક 12 વાળી માથાની ધમની, આંક 7–8 વાળી ફેફસાંની ધમની, આંક 13 વાળી પેટ તરફ જનારી ધમની) મારફત આખા શરીરના પોષણ માટે ફરી વળે છે, (જુવો આંક 6, 6, 14, 14) જ્યાં આગળથી તે ધ-

આકૃતિ ૪ થી.



હૃદય–Heart તથા લોહીનું ફરવું–circulation of blood.

મનીઓની બારીક વાળ જેવી ધમનીઓ પોતાનું બગડેલું લોહી બારીક શિરાઓમાં ઢ-લવી દે છે અને ત્યાંથી (એટલે આંક 6, 6, 14, 14 પાસેની ન-સોના ઝુડા આગળથી) જે શિરાઓ હૃદય તરફ જાય છે (જુઓ આંક 15વાળી માથાની મોટી શિરા, આંક 4 તથા 5 વાળી બે ફેફસાંની બે શિરાઓ તથા આંક 16 વાળી ધડની મોટી ધમની) તેમાં થઇને તે કાળું લોહી હૃદયના જમણા ખંડમાં જઈ પડે છે. આ બાજુની આકૃતિ લોહીના ફરવાની ગતિ ઠીક ઠીક સમજાવી શકશે.

આકૃતિ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે લોહી હૃદયમાંથી ધકેલાઇને મોટી બે ધમનીઓમાંની એક ઉપલી ધમની (આંક ૧૨) મારફત મગજમાં અને નીચે જનારી મોટી ધમની (આંક ૧૩) મારફત ધડમાં જાય

છે. નાભિ આગળથી તેના બે ફાટા બે પગમાં જાય છે અને ઉપલી ધમનીના બે ફાટા બે હાથમાં જાય છે. હૃદયના વ્યાપારથી જ આ ધમનીઓ આખા શરીરને લોહી પુરૂં પાડે છે. હૃદય બંધ પડે છે કે માણસ તુરત મૃત્યુ પામે છે, કેમકે શરીરમાં લોહીનું ફરવું એ જ જીવન છે. કેટલાંક અકસ્માત મરણ થાય છે, તે હૃદય બંધ પડવાથી થાય છે. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે અને ઉછળે છે. છાતી ઉઘાડી મૂકીને જોવાથી અથવા છાતી ઉપર હાથ રાખીને જોવાથી લોહીને ઉછળવાની આ ક્રિયા માલમ પડી આવે છે. હાથના કાંડા ઉપર જે નાડી આવેલ છે ત્યાં તેનો ધબકારો સ્પષ્ટ માલમ પડી આવે છે અને તેથી જ હાથના કાંડા ઉપરની નાડી તપાસવાનો ચાલ છે. આ નાડી ઉપરથી લોહીના ફરવાની ધીમી કે ઉતાવળી ચાલ પરખાઇ આવે છે.

ફેફસાં (lungs)—ફેફસાં બે છે અને તે છાતીની અંદર બે પડખે આવેલાં છે. ફેફસાં વાદળી (sponge) જેવાં છે, એટલે પોલાં, કાણાંવાળાં અને સ્થિતિસ્થાપક છે. ક્ષયનો રોગ થાય છે ત્યારે ફેફસાં બગડે છે, એટલી વાત લોકો જાણે છે ખરાં, પણ તે ફેફસાંની છાતીમાં ચોક્કસ જગા કયાં છે, તેની રચના કેવી છે તથા તે શું કામ કરે છે, તે વિષે તેઓ કાંઇ પણ જાણતાં નથી. હૃદયની રચના તથા તેમાં લોહીમાં ફરવાની ક્રિયા વિષે ઉપર સંક્ષેપમાં વર્ણન કર્યું છે તે ઉપરથી જાણી શકાયું હશે કે ફેફસાં લોહીને ચોખ્ખું કરવાનું એક અતિ અગત્યનું કામ બજાવે છે. ફેફસાં વાદળી જેવાં પોલાં તેમજ પોચાં હોય છે અને દરેક ફેફસામાં અસંખ્ય બારીક છિદ્રો હોય છે. વિદ્વાનોએ તેની પણ ગણતરી કરી છે. કહે છે કે દરેક ફેફસામાં આવાં ત્રીશ કરોડ છિદ્રો છે.

આ ફેફસાં સાથે શ્વાસોશ્વાસની નળીઓનો સંબંધ છે. આપણે નિરંતર શ્વાસોશ્વાસ લઇએ છીએ તે ક્રિયામાં બહારની હવા શ્વાસ-

નળીઓ વાટે બે બાજુનાં ફેફસામાં દાખલ થાય છે અને ઉપર લખ્યાં અસંખ્ય છિદ્રો એ હવાથી ભરાઈ જાય છે. આ હવાને પ્રાણવાયુ (oxygen) કહે છે. ખરેખર તે વાયુ પ્રાણનું રક્ષણ કરે છે, કેમકે લોહીને સુધારવાનું મુખ્ય કામ આ હવા કરે છે.

બીજી તરફથી ફેફસાંને હૃદય સાથે સંબંધ છે. કેમકે હૃદયની અંદરનું લોહી ચોખ્ખું થવાને બન્ને ફેફસાંમાં જાય છે. (જુવો જમણા ફેફસામાંથી નીકળનારી બે કાળી શિરાઓ આંક 5 તથા 4) ત્યાં તે લોહી ફેફસાંનાં અસંખ્ય કાણાંઓમાં ફરી વળે છે અને શ્વાસનળી વાટે આવનારો પ્રાણવાયુ પણ ફેફસાંનાં આ અસંખ્ય કાણાંઓમાં મળે છે, અને તેથી તે કાણાંઓમાં આવેલું લોહી પ્રાણવાયુના સંયોગથી શુદ્ધ થઇ ત્યાંથી પાછું ફરી હૃદયમાં આવે છે, (જુવો લોહીને પાછું લઈ જનારી ફેફસાંની બે ધમનીઓ આંક 5 તથા 4) અને ત્યાંથી ધમનીઓ વાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે, જે વાત હૃદયના વર્ણનમાં કરવામાં આવી છે. હૃદયનું લોહી નિરંતર ફેફસાંમાં આવ જા કરે છે ને ચોખ્ખું થાય છે અને લોહી ચોખ્ખું થતાં લોહીની અંદરનું બગડેલું તત્વ શ્વાસોશ્વાસ વાટે નાક દ્વારા બહાર પડે છે. હવાને ફેફસાંમાં જવાના તથા ફેફસામાંથી બહાર આવવાના મુખ્ય બે રસ્તા છે. નાક તથા મોં. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વિશેષ કરીને નાક વાટે થયા કરે છે, અને તે દ્વારા બહારની હવા અંદર જાય છે, અને અંદરનો બગડેલો વાયુ બહાર નીકળતો રહે છે. ફેફસાંની ક્રિયાથી લોહીનું બગડેલ જે તત્વ શ્વાસોશ્વાસ વાટે બહાર ફેંકાય છે, તેનું નામ કારબૉનિક એસીડ ગૅસ છે. આ ગૅસ–હવા–ઝેરી છે, અને તે નિરંતર ફેફસાં વાટે બહાર પડે છે.

જે ફેફસાં આવું અગત્યનું કામ બજાવે છે, એટલે બહારની

ચોખ્ખી હવા લઇને લોહીને સુધારે છે અને બગડેલા લોહીને બહાર કાઢે છે તે ફેફસાં જ્યારે બગડે છે ત્યારે એ બંને પ્રકારનું કામ અટકી પડે છે અથવા અપૂર્ણ થાય છે, અને તેથી જ ક્ષયરોગ બહુ ભયંકર પ્રાણહારક રોગ ગણાય છે. ક્ષયરોગના દરદીને એટલા જ માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે. ક્ષયરોગની શરૂવાતમાં જો દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવામાં આવે તો " **એક હવા સો દવા** "નું કામ કરી શકે છે. આ સર્વ વાત સમજ્યા વિના કોઈ પણ પરિચારક કે પરિચારિકા ક્ષયરોગની સંપૂર્ણ રીતે સારવાર કરી શકે જ નહિ.

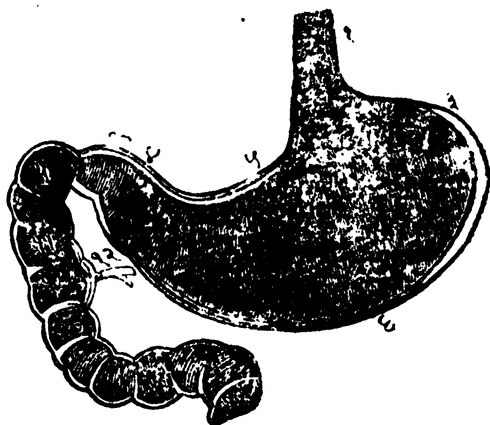
હોજરી–(Stomach)—છાતીનાં બે મર્મસ્થાનોનું ઉપર સંક્ષેપમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું. એ બંને મર્મસ્થાનોમાં લોહીને ફરવાની અને લોહીને શુદ્ધ કરવાની મુખ્ય ક્રિયા ચાલે છે ત્યારે છાતીની નીચેની પેટની બખોલમાં આવેલાં મર્મસ્થાનો મુખ્ય કરીને ખોરાકને પચાવવાનું કામ કરે છે. આ મર્મસ્થાનોમાં હોજરી, કલેજું, તથા નાનાં મોટાં આંતરડાં મુખ્ય છે. આ સિવાય બરલ, મૂત્રાશય, વગેરે બીજાં ઉપયોગી મર્મસ્થાનો પણ પેટની બખોલમાં છે.

છાતીથી નીચે આવતાં પહેલું મોટું મર્મસ્થાન હોજરી એટલે આમાશય છે. ગળાથી તે ગુદા સુધી ખોરાકનો આખો એક જ નળ–અન્નમાર્ગ (alimentary canal) છે, અને તેમાં હોજરીનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ અન્નનળનો એટલો ભાગ પાણીની મશકના આકારનો છે. (જુવો આકૃતિ ૫ મી.)

હોજરીનો ઉપલો છેડો (આંક ૧) છાતીમાંથી ઉતરી આવનારા અન્નનળ સાથે સંધાયેલો છે અને નીચેનો છેડો મોટાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે, અર્થાત્ હોજરીના નીચલા છેડાથી આ અન્નનળ મોટું આંતરડું કહેવાય છે. હોજરીની ડાબી જમણી બાજુની લંબાઈ ૮ થી

૧૨ [illegible] છે અને પહોળાઈ ૪ [illegible] છે. હોજરી [illegible] હોય છે ત્યારે [illegible] નાની થાય છે અને ખોરાક પડે છે ત્યારે પહોળી થાય છે. હોજરીની થેલીનું વજન સુમારે ૧૧ તોલાનું છે અને તેમાં ૪ થી ૫ રતલ પાણી સમાઈ શકે છે.

આકૃતિ ૫ મી.



હોજરી-stomach.

હોજરી માંસના સાકાઓની એટલે દોરીઓની બનેલી છે. તેનું અંદરનું પડ (અસ્તર) કરચલીવાળું અને મધમાખીના મધપુડાની પેઠે ખાડાવાળું હોય છે અને તેમાંથી એક પ્રકારનો તેજાબ જેવો રસ હોજરીમાં ઝર્યા કરે છે. આ રસનું નામ જઠર રસ છે. આ જઠર રસની મદદથી ખાધેલો ખોરાક પચે છે. અને એવી રીતે હોજરીમાં પચેલો કેટલોક રસ હોજરીની અંદરની બારીક નળીઓ વાટે લોહીમાં મળે છે અને પોષણ મળે છે. ખોરાકના પાચનનું તથા પોષણનું કામ હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે. હોજરીમાં બધો ખોરાક પચી શકતો નથી, કેમકે ચીકાસવાળી અને આટાના સત્વવાળી વસ્તુઓને હોજરીનો જઠર રસ પચાવી શકતો નથી; તેથી એવો ખોરાક હોજરીમાં કેટલુંક રૂપાન્તર થયા પછી આંતરડાંમાં જાય છે, અને ત્યાં પિત્ત નામનો રસ મળવાથી પાચનક્રિયા ચાલે છે.

હોજરીનું મુખ્ય કામ તેમાં આવી પડેલા ખોરાકને એકરસ

કરવાનું છે. હોજરીના સ્નાયુઓ આ ખોરાકને જઠર રસની મદદથી વલોવે છે. અને એ વલોવવાની ક્રિયાથી હોજરીનો ખોરાક કાંજી જેવો પ્રવાહી બને છે, અને પછી ત્યાંથી આગળ ધકેલાઇને નીચેના છેડાથી મોટાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે.

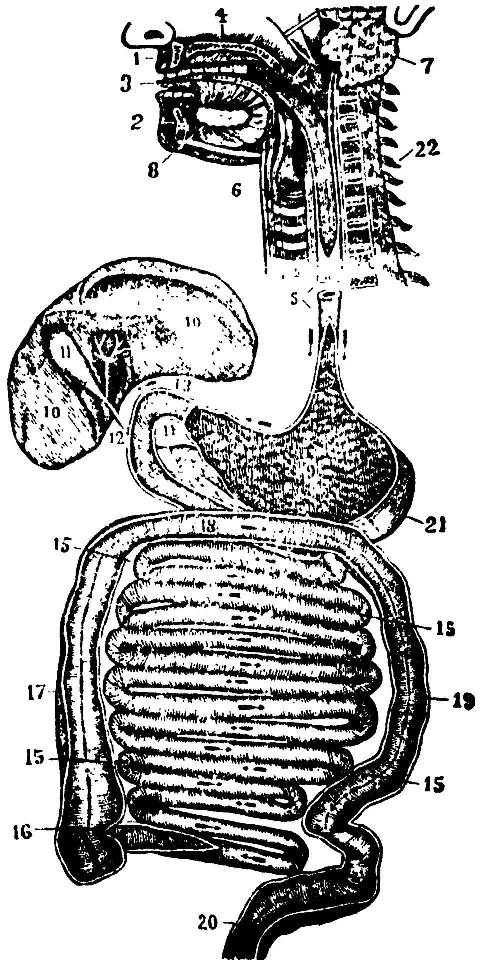
હોજરી એ ઘણું જ ઉપયોગી મર્મસ્થાન છે. તે બગડે છે તો ખોરાકની પચનક્રિયા અટકે છે. હોજરીમાં ખોરાકનો બોજો વધે છે તો દરદ કરે છે, અને હોજરી તે સહન કરી શક્તી નથી તો તે વધુ ખોરાકને બહાર ધકેલવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તેથી ઉલટી થઇને તે ખોરાક બહાર નીકળી પડે છે. હોજરી વધુ બગડે છે તો તેનું અંદરનું પડ સુજીને ગરમ થઈ આવે છે અને વખતે તેમાં ચાંદું પણ પડે છે. હોજરીની આ રચના તથા ક્રિયા સમજ્યા પછી સમજાશે કે હોજરી એ એક એવું રસોડું છે, અથવા તે એક એવી હાંડલી છે કે જેમાં એકવાર પાકવા મૂકેલી ખીચડી, દાળ, કે ચોખા, કે ગમે તે ખોરાક પુરો પાક્યા પહેલાં તેમાં બીજો પડે છે તો તે રાંધણું બગડે છે; અથવા નાની હાંડલીમાં વધુ ખીચડી ઓરવાથી જેમ ખીચડી બરાબર થતી નથી તેમ હોજરીમાં પણ તેના માપ તથા શક્તિ કરતાં વધુ ખોરાક નાખવામાં આવે છે તો તે પચતો નથી.

કલેજું (liver)–પેટની બખોલમાં કલેજું સૌથી મોટું અને સૌથી અગત્યનું મર્મસ્થાન છે. કલેજું પણ ફેફસાંના જેવી માંસમય થેલી છે. (જુવો આકૃતિ ૫ મી આંક 10–10) કલેજાની થેલી પેટના જમણા પાસે જમણી તરફની પાંસળીઓ હેઠળ આવેલ છે; તે ઉપરથી જમણા ફેફસાં સુધી અને ડાબી તરફ પીપડી તથા હોજરી સુધી પહોંચેલ છે. ફેફસાંની પેઠે કલેજું પણ ટાંકણીઓનાં માથાં જેવાં હજારો બારીક કાણાંઓવાળું હોય છે. કલેજાનું મુખ્ય કામ લોહીને ચોખ્ખું કરવાનું તથા પિત્ત નામના રસ (bile) ને પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત નામનો રસ પિત્તાશય (gall–bladder) નામની નળી

(જુવો આકૃતિ ૫ મી આંક 11–12) મારફત આંતરડાંમાં ઉતરીને આંતરડાંની પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. કલેજાનું કામ બરાબર ન થાય અને પિત્ત ઓછું થાય તો આંતરડાંની ક્રિયા અપૂર્ણ થાય છે, ઝાડો કબજ થાય છે અને ઝાડાનો સ્વાભાવિક રંગ બદલાઈ જાય છે. સારી પાચનશક્તિવાળા માણસોનો ઝાડો લીલાશ પડતા પીળા રંગનો હોય છે. પિત્ત ઓછું હોય છે તો તે ઝાડો ભુખરો કે સફેદ રંગનો ઉતરે છે, અને ઝાડાના આ ફેરફાર ઉપરથી કલેજું કામ બરાબર કરે છે કે નહિ તે સમજી શકાય છે. કલેજું સખ્ત બને છે ત્યારે પેટના તે ભાગ ઉપર આંગળાંવતી ઠોકી જોવાથી કઠણ બોદો અવાજ થાય છે. અને દાબવાથી દરદ થાય છે. કલેજું વધે છે અને કવચિત પાકે છે તો પ્રાણને હાનિ પહોંચે છે.

આંતરડાં (bowels)–(જુવો આકૃતિ ૬ ઠી) આ આકૃતિમાં આંક 13 થી શરૂ થતું જ પાતળું

આકૃતિ ૬ ઠી.



અન્નનળ, હોજરી, કલેજું તથા આંતરડાં—alimentary canal, stomach liver & bowels.

આંતરડું હોજરીમાંથી નીચે ઉતરે છે અને મધ્યમાં ગુંચળાંની પેઠે પડેલું (આંક 15—દોરડાં જેવું ગુંચળું) છે. તે સળંગ એક નળી છે. તેને નાનું આંતરડું કહે છે. તે પછી આગળ ચાલતાં એ જ નળી આંક 16 થી વાંક લઇને જમણી તરફ જ્યાંથી ઉંચી ચડે છે ત્યાંથી મોટું આંતરડું શરૂ થાય છે. આ મોટું આંતરડું પેટના ખાડા (પીપડી) સુધી (આંક 18) ઉંચું જઇ, ડાબી બાજુમાં જઇને પાછું ડાબા પાસે નીચું ઉતરે છે (આંક 19) અને ગુદાએ તેનો છેડો થાય છે. (આંક 20—ફરીથી જુવો આંક 17, 18, 19, 20.) આ પ્રમાણે હોજરીના નીચલા છેડાથી ગુદાની બારી સુધી નાનાં મોટાં આંતરડાંની એક જ સળંગ નળી છે, અને તેની લંબાઇ ૩૦ ફીટની છે.

આ ઠેકાણે વિશેષ એ જાણવું પણ ઉપયોગી થશે કે, મોંની બારી એટલે ગળાથી તે ગુદાના દ્વાર સુધી જે આખો એક નળ બન્યો છે તેને અન્નનળ (alimentary canal) કહે છે, કેમકે તે અન્નને ચાલવાનો માર્ગ છે. જે ખોરાકને ચાવીને ગળા નીચે ઉતારવામાં આવે છે તે ખોરાકની હોજરીમાં, નાનાં આંતરડાંમાં તથા મોટાં આંતરડાંમાં પાચનક્રિયા થતાં થતાં તથા તેની અંદરનો પોષકરસ એ નળના અંતરપડનાં છિદ્રો દ્વારા રકત નળીઓમાં ચૂસાતાં ચૂસાતાં છેવટના કુચા અથવા સાર વિનાનો કચરો જેને આપણે **મળ** કહીએ છીએ તે સફરામાં એકઠો થાય છે અને ગુદા વાટે બહાર નીકળી પડે છે.

જેમ હોજરીમાં તેનાં અંતરપડમાં પોષકરસને ચૂસી લેવાનાં છિદ્રો હોય છે તેમ નાનાં મોટાં આંતરડાંમાં પણ તેનાં અંતરપડોમાં છિદ્રો હોય છે અને તે છિદ્રો પણ આંતરડાંમાં ધીમે ધીમે ધકેલાઈ ઉતરી આવતા ખોરાકના સાર રૂપ પોષકરસને ચૂસી લઈ લોહીની નળીઓમાં ચડાવી દે છે, અને આ રીતે આ આખો અન્નનળ ખોરાકને પચાવવાનું અને પોષકરસને લોહીમાં મોકલવાનું કામ બજાવી રહ્યો છે.

આ પ્રમાણે પોષકરસ હોજરીમાંથી તેમજ નાનાં મોટાં આંતરડાંમાંથી શરીરમાં ચડે છે, અને તે જ લોહી છે, તે જ જીવન છે. જો હોજરી, કલેજું તથા આંતરડાં સારી હાલતમાં હોય ને સારી રીતે કામ કરતાં હોય તો આ પોષકરસ જોઇતા પ્રમાણમાં બનીને શરીરને સંપૂર્ણ પોષણ આપે છે. પણ જો એ ત્રણે અથવા તેમાંનું એક પણ સ્થળ બગડેલ હોય એટલે તેનું કામ કરતું અટકયું હોય અથવા બરાબર કામ ન કરી શકતું હોય, તો પોષણનું કામ અટકી પડે છે, અથવા અપૂર્ણ થાય છે, અને જીવન વ્યવહારને મોટો ધકકો લાગે છે અથવા મૃત્યુ નીપજે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકશો કે આંતરડાં પણ શરીરને જીવન આપવાનું કામ કરી રહ્યાં છે.

દરદીની સારવાર કરનારે પોતાના દરદીના શરીરના રસોડાનાં આ સર્વ સ્થળો અને તેની રચના તથા ક્રિયા જાણવાની ખરેખરી જરૂર છે. જ્યાં સુધી આપણને આ જ્ઞાન નથી ત્યાં સુધી દરદીને આપવાના ખોરાકની તજવીજ રાખવાને આપણે બિલકુલ લાયક નથી. અર્થાત્ પરિચર્યા એટલે સારવાર કરવાને આપણે નાલાયક છીએ.

મૂત્રાશય (Kidney)–મૂત્ર શી રીતે પેદા થાય છે, ક્યાં પેદા થાય છે, કયે રસ્તે થઈ કેવી રીતે બહાર આવે છે અને મૂત્રના રંગમાં ફેરફાર શા કારણોથી થાય છે, એ સર્વ વાતો સર્વેએ જાણવા જેવી નથી શું? દરદીની સારવાર કરનારે તો તે વાતો અવસ્ય જાણવા જેવી છે. ઝાડા પેસાબની નિત્ય તપાસ, પરીક્ષા, અને રીપોર્ટ આપવાને નીમાયેલા પરિચારકો એવી વાતો ન જાણી શકે તો તેઓ પોતાનું કામ કદિ પણ બજાવી શકે નહિ.

મૂત્રનું મૂળ ઉત્પત્તિ સ્થાન ગુરદો છે. શરીરમાં આવા ગુરદા બે છે. આ ગુરદાઓ શરીરમાં કઇ જગાએ છે તે થોડા જ લોકો જાણે છે. અરે, કેટલાક ઉપચારક વૈદ્યો પણ તેનું ચોક્કસ સ્થળ

જાણતા નહિ હોય. પેસાબ પેડુમાંથી આવે છે અને પેડુમાં ભરાય છે. આટલી વાત તેઓ સમજતા હશે, પણ પેડુમાં પેસાબ ક્યાંથી આવે છે, તે વાત તેઓ જાણતા નથી. આ દરેક ગુરદો પડખામાં કરોડની બાજુ તરફ કમરના પાછલા ભાગમાં આવેલો છે. દરેક ગુરદો ૪ ઇંચ લાંબો, ૨ ઇંચ પહોળો અને ૧ ઇંચ જાડો છે. તેનું વજન આશરે ૧૦-૧૨ તોલાભારનું છે. તેનો આકાર અડદના દાણાને બરાબર મળતો છે. જમણો ગુરદો કલેજા સાથે લાગેલો છે અને ડાબા ગુરદાનો ઉપલો છેડો બરલથી ઢંકાયેલો છે.

આ ગુરદાઓ બારીક નળીઓના બનેલા છે. આ નળીઓની આસપાસ લોહીની નસોની જાળ બંધાય છે, અને તેમાં એક પ્રકારની પૃથક્કરણ ક્રિયા થઇને કેટલાક નિરૂપયોગી ભાગો જુદા પડે છે, એટલે કે મૂત્ર પેદા થાય છે. કેટલાક લોકો એવું સમજે છે કે આપણે પાણી પીએ છીએ તેનો બારોબાર પેસાબ થઈ જાય છે; પણ તેમ નથી. પાણી તથા ખોરાકના રસ્તા જુદા જુદા નથી. આખા દહાડામાં ૨ થી ૩ રતલ પેસાબ બન્ને ગુરદામાં પેદા થાય છે. ગુરદાઓમાં પેદા થતા આ પેસાબને નીચે પેડુમાં ઉતરવા માટે દરેક ગુરદાની અંદરના ખાડામાંથી એક એક બારીક નળી પેડુ તરફ ઉતરેલી છે, જે નળી પેડુ ઓળંગીને મૂત્રાશય (bladder) માં જાય છે. આ બે નળીઓ મૂત્ર નળીઓ કહેવાય છે.

પાચનક્રિયાના અવયવો સાથે ગુરદાઓનો સંબંધ છે, અને તેથી પાચનક્રિયાના વિકારો પ્રમાણે ગુરદામાં પેદા થતા પેસાબના વાસમાં, રંગમાં તથા તેની અંદર જતા પદાર્થોના પ્રમાણમાં ફેર પડે છે. પેસાબ બહુ લાલ રંગનો થાય ત્યારે એમ સમજી શકાય કે ગુરદામાં થતી પ્રથક્કરણની ક્રિયામાં લોહીનો ઉપયોગી ભાગ પેસાબ સાથે વધુ પ્રમાણમાં જાય છે. એજ પ્રમાણે પેસાબ બહુ પીળો થાય તો સમજવું કે

જે પિત્ત આંતરડાંમાં તથા લોહીમાં રહેવું જોઇએ તે ત્યાં નહિ રહેતાં ગુરદામાં આવે છે ને પેસાબને પીળો બનાવે છે. આ સર્વ વાતો સમજવામાં હોય તો પેસાબના રંગ ઉપરથી દરદીની પ્રકૃતિનો તથા તેના દરદના વધારા ઘટાડાનો કાંઇક ખ્યાલ બાંધી શકાય છે. દરદીની સારવાર કરનારે દરદીનો ઝાડો પેસાબ નિત્ય જોવો તપાસવો ને તેનો રિપોર્ટ ડાક્ટરને આપવો, એ તેની ખાસ ફરજ છે. જો તે સારવાર કરનારને ગુરદાની રચનાનું તથા તેની ક્રિયાનું થોડું પણ જ્ઞાન હોય તો જ તે આ સંબંધી ખરો ખાત્રી ભરેલો રિપોર્ટ આપી શકે.

પેટમાં વળી બરલ (spleen) છે. તે પેટની ડાબી બાજુમાં છે ને તે પણ લોહી સુધારવાનું કામ કરે છે. આ સિવાય સ્ત્રીપુરૂષોના ઉત્પત્તિ અવયવો વિષે પણ સામાન્ય જ્ઞાન હોય તો વિશેષ સારૂં.

પ્રકરણ ૨ જું.

શરીરમાં ચાલતી મુખ્ય ક્રિયાઓ.

શરીરમાં નિરંતર શું શું ક્રિયા ચાલે છે અને જુદા જુદા અવયવો શું શું કામ બજાવે છે તે સારવાર કરનારાં માણસોએ જરૂર જાણવું જોઇએ, એ વાત પાછલાં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવી છે. આ વાત જાણવા માટે શરીર રચનાના સામાન્ય જ્ઞાન ઉપરાંત શરીરની અંદરની મુખ્ય મુખ્ય ક્રિયાઓ વિષે પણ કેટલુંક ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. તેથી આ પ્રકરણમાં શરીરની મુખ્ય મુખ્ય ક્રિયાઓ વિષે કાંઈ વાત કરીએ.

શરીર એ એક જીવતું ઘડીયાળ છે. ઘડીયાળનું એક ચક્ર ખોટકી પડે છે તો ઘડીયાળ અટકી પડે છે. શરીરમાં પણ એવાં ઘણા ઉપ-

યોગી મર્મસ્થાનો છે કે જેમાંનું એક પણ મર્મસ્થાન બગડે છે તો શરીરની ક્રિયા બંધ પડે છે અથવા મંદ પડે છે. શરીરનું એકાદ મર્મસ્થાન બગડવાથી શરીરની જીવનક્રિયા મંદ પડે છે તેનું નામ **રોગ** છે, અને એ ક્રિયા છેક બંધ પડે છે, તેનું નામ **મૃત્યુ** છે.

શરીર રચનાના વર્ણનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે બે મગજ, બે ફેફસાં, કલેજું, હોજરી, આંતરડાં, બરલ, મૂત્રાશય, વીર્યાશય, ગર્ભસ્થાન વગેરે શરીરનાં ઉપયોગી મર્મસ્થાનો છે. મગજ એ જ્ઞાન તથા ગતિનું કામ ચલવે છે, હૃદય લોહીને શરીરમાં ફેરવવાનું કામ કરે છે, ફેફસાં લોહીને શુદ્ધ કરવાનું કામ બજાવે છે, કલેજું લોહીને શુદ્ધ કરે છે, તથા પિત્ત નામના ઉપયોગી પાચક રસને પેદા કરે છે, હોજરી ખાધેલા ખોરાકને એકરસ બનાવી તેનું કાંઇક સત્વ શરીરમાં ચડાવે છે અને બાકીના રસને આંતરડાંમાં ધકેલી દે છે; આંતરડાં ખોરાકને પચાવવાનું કામ કરે છે તેમજ પોષક રસને ચૂસી લઈ તેને લોહીની નસોમાં ચડાવે છે, તથા નિરૂપયોગી કચરાને આગળ ધકેલી છેવટ મળરૂપે તેને શરીર બહાર કાઢી નાખે છે. બરલ પણ લોહી સુધારવાનું કામ કરતી હોય એમ કહેવાય છે; મૂત્રાશય લોહીના નકામા નિરૂપયોગી પ્રવાહીને જુદો પાડીને પેશાબ રૂપે બહાર ફેંકી દે છે; સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન તથા પુરૂષનું વીર્યાશય (વૃષણ વગેરે વીર્યનાં સ્થાન) શરીરમાં નવો જીવ પેદા કરવાનું કામ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમનું બીજ એજ શરીરનું ખરૂં ચૈતન્ય તથા બળ છે.

શરીરમાં જીવન ક્યાં છે? શરીરમાં જે જીવન દેખાય છે, તે જીવન અથવા જીવ ક્યાં છે, તે તમો જાણો છો? તે જીવન શરીરમાં સર્વ ઠેકાણે છે. શરીરનો એક પણ ભાગ જીવન વિનાનો નથી. **લોહી એ જ શરીરનું જીવન છે અને તે લોહી આખા શરીરમાં છે. શરીરમાંથી** ચોખ્ખા લોહીનું એક ટીપું ઓછું થાય તો શરીરનું એટલું જીવન

ઓછું થયું સમજવું. મુંબઈ શહેરને પાણી પુરૂં પાડવા માટે જેમ આખા શહેરમાં જમીનમાં પાણીની નળીઓ સાંધેલી તથા પાથરેલી છે, એવી જ રીતે આખા શરીરમાં લેાહી લઇ જવા માટે શરીરમાં અસંખ્ય બારીક નસેાની જાળ પાથરેલી છે. ખરૂં જોતાં આખું શરીર એ જાળમય જ હેાય છે. માંસના લેાચાઓ અને એ લેાચાઓથી બનેલાં સર્વ મર્મસ્થાનેા પણ એ બારીક જાળનાં જ બનેલાં છે. આ બારીક નસેા એવી તેા ઝીણી હેાય છે કે આપણે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ વિના આપણી નરી આંખે જોઈ શકતા નથી. તે નસેાની દિવાલેા એવી તેા પાતળી હેાય છે, કે તેમાંથી લેાહીનેા પાણીવાળેા ભાગ ઝમ્યા કરે છે. આ ઝીણી નસેા એક બીજાની છેક પાસે પાસે પથરાયેલી છે અને તેમની દરેકની વચમાં ખુલ્લી જગા પણ હેાય છે, જ્યાં લેાહીના પાણીરૂપ પ્રવાહી સાથે ઘસડાઈ આવતેા ખેારાક બળી ભસ્મ થાય છે અને શરીરના જુદા જુદા ભાગેામાંથી નીકળનારેા કચરેા પણ ત્યાં જ એકઠેા થઇ લેાહીવાટે ઘસડાઈ બહાર આવે છે.

શ્વાસેાશ્વાસ—લેાહી એ જ જીવન છે. એ લેાહી આખા શરીરમાં છે, અને તેને આખા શરીરમાં પહેાંચાડવાનું કામ હૃદય (heart) બજાવે છે, જેની થેાડી સમજણ પાછલા પ્રકરણમાં આપી છે. પણ લેાહીના ફરવાની આ ક્રિયાને મુખ્ય મદદ શ્વાસેાશ્વાસની ક્રિયા (Respiration)ની છે. શ્વાસેાશ્વાસ લેવામાં નાક, મેાં, ગળું, શ્વાસ નળીઓ, તથા ફેફસાં, એટલા અવયવેા કામમાં આવે છે. એ બધા અવયવેાનેા માર્ગ એક જ છે. તમેા એક શ્વાસ ખૂબ જોરથી ચડાવીને પાછેા મુકેા, અને બરાબર ધ્યાન દઇને જુવેા તેા માલમ પડશે કે શ્વાસેાશ્વાસમાં આ બધા અવયવેા ક્રિયા કરવા મંડી જાય છે, અને એ અવયવેામાંથી એક પણ અવયવ ખેાટકી પડે છે તેા શ્વાસેાશ્વાસની ક્રિયા અપૂર્ણ થાય છે. તમારી છાતીમાં કફ ભરાય છે અને શ્વાસ નળીઓ કફથી

પૂરાઇ જાય છે તો શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર થતી નથી; ફેફસાં બગડે છે તોપણ એ જ અડચણ આવે છે. નાકમાં મસો થાય છે અથવા ગરમી વગેરે કારણથી નાક કે ગળાની બારી રૂંધાય છે તોપણ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અપૂર્ણ થાય છે, અને એ ક્રિયા જેટલી અપૂર્ણ થાય છે એટલો જીવન વ્યાપાર ઓછો થાય છે; કેમકે પહેલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે લોહી સુધારવા માટે બહારનો પ્રાણવાયુ શ્વાસની નળીઓ વાટે ફેફસાં સુધી જેટલો જવો જોઇએ એટલો જતો નથી. એટલા જ માટે શ્વાસોશ્વાસ એ એક જીવન વ્યાપાર છે અને થોડો પણ શ્વાસ ચાલે છે ત્યાં સુધી શરીરમાં જીવ છે, એમ આપણે માનીએ છીએ.

સાજા માણસનો શ્વાસોશ્વાસ એક મિનિટમાં ૧૮ વખત ચાલે છે, એટલે ૧ મિનિટમાં અઢાર વખત શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ અને બહાર કાઢીએ છીએ. અંદર લેવાતા શ્વાસથી બહારનો પ્રાણવાયુ (oxygen) શ્વાસ નળીઓ વાટે એ તરફનાં ફેફસાંમાં જાય છે અને ત્યાં હૃદયમાંથી આવતા બગડેલા લોહીને સુધારે છે, તથા લોહીના બગડેલા ભાગને પોતાની સાથે પાછો લઈને તે વાયુ બહારની શ્વાસક્રિયા સાથે શરીરમાંથી બહાર નીકળી પડે છે. જીવન વ્યાપાર માટે આ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા એટલી બધી ઉપયોગી છે કે તે વિષે દરેક માણસને કાંઇક પણ સમજણ હોવી જોઇએ.

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા શરીરની અંદરની બગડેલી હવાનો ઝેરી પદાર્થ (કારબૉનિક ઍસિડ ગૅસ) બહાર પડે છે અને જે ઘરમાં કે જે ઓરડામાં આપણે વસતા હોઇએ તે ઘરની હવામાં મળીને તે હવાને બગાડે છે. એટલા માટે જ આપણા ઘરમાં તાજી હવાનો અવરજવર ચાલુ રહે એવાં બારીબારણાં ઘરમાં રાખવાની જરૂર ઠરાવી છે. નિરોગી માણસોના શ્વાસોશ્વાસની બહાર નીકળતી હવા બગડેલી હોય છે તો

રોગી માણસોના શરીરના શ્વાસની હવા વધારે બગડેલી હોય, એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી, અને એટલા માટે રોગી માણસને તાજી હવાની વળી વિશેષ જરૂર છે, એમ પણ આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.

શ્વાસોશ્વાસથી માણસોના શરીરમાંથી બહાર નીકળતી આ હવા અતિ ઝેરી હોય છે, તેની ખુલ્લી સાબીતી એ છે કે એક નાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો બેઠાં હોય છે તો થોડા જ વખતમાં એ ઓરડાની ગરમી વધી જાય છે અને સૌ અકળાય છે, એટલું જ નહિ પણ બહારની ખુલ્લી હવામાંથી ચાલી આવનારો નવો માણસ તે ઓરડામાં દાખલ થતાં જ ગભરાઈ જાય છે.

કલકત્તાના નવાબ સુજાઉદ્દ-દૌલાએ એક નાની અંધારી કોટડી (Black-Hall) માં પુરાવેલા ૧૪૬ અંગ્રેજ સીપાઇઓમાંથી ૧૨૩ સિપાઇઓ એક રાતમાં ગુંગળાઇ મરણ પામ્યા હતા, તે દાખલો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. ભાવનગર તાબાના વરલ તાલુકાના દરબાર રૂપસિંહજી કાશીની યાત્રાએ ગયેલા ત્યાં તેઓ એક રાત્રે એક નાની કોટડીમાં સુતા. નોકરને કહેલું કે સગડી તથા બત્તી બંધ કરજે તથા બારી ઉઘાડી મૂકજે. નોકર એ સુચનાનો અમલ કરતાં ભૂલી ગયો અને સગડી તથા બત્તી સળગતી રાખીને તથા બારી બારણાં બંધ કરીને પોતે બહાર જઇ સુતો. નોકર સવારે ઉઠયો પણ રૂપસિંહજી ઉઠેલા નહિ. અંદર જઇ તપાસ કરે છે તો રૂપસિંહજી પથારીમાં મૃત્યુ પામેલા જોયા. આ પ્રતાપ આ ઝેરી હવાનો જ સમજવો, અને તે ઝેરી હવા રૂપસિંહજીના શ્વાસોશ્વાસની તેમજ કોયલાની સગડીની અને બત્તીના ધુમાડાની એકઠી થઈને તેણે કોટડીની હવાને બગાડી દીધી. કોટડીમાં તાજી હવા દાખલ કરનારી બારીઓ બંધ કરી દીધી હતી. દરદીની સારવાર કરનારી બેહેનોએ આ દાખલાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જેવા છે. આવા અજ્ઞાનથી કલકત્તાના કારાગ્રહના

અંગ્રેજ સિપાઇઓની પેઠે કે ઠાકોર રૂપસિંહજીની પેઠે એકદમ એક રાતમાં કદિ મરણ નહિ નીપજતાં હોય તોપણ એવા નિત્યના ઝેરની ધીમી ધીમી અસરથી હજારો દરદીઓ મરણ પામતાં હશે.

પાચનક્રિયા—જેમ **શ્વાસોશ્વાસ** એ શરીરનો મુખ્ય જીવન વ્યાપાર છે, તેમ **પાચનક્રિયા** એ પણ જીવન ટકાવી રાખવા માટે શરીરની મુખ્ય ક્રિયા છે. એક કામ કરતા એન્જીનને જેટલી પાણીની જરૂર છે એટલી જ કોયલાની (બળતણની) પણ જરૂર છે. ખોરાક એ શરીરમાં બળતણનું કામ કરીને આ જીવતા એન્જીનની ગરમીને ટકાવી રાખે છે. એન્જીનમાં ગરમી વધી જાય છે તો એન્જીન ફાટે છે અથવા બીજી ખરાબી કરે છે. શરીરમાં ખોરાક જોઇએ તે કરતાં વધુ પડે છે તો તે પણ એવી જ ખરાબી કરે છે. એન્જીનમાં કોયલા ઓછા હોય છે તો એન્જીન ચલાવવા પુરતી વરાળ મળતી નથી અને તેથી એન્જીન કામ બરાબર આપતું નથી. આપણા શરીરને પણ જોઇતો પુરતો ખોરાક મળતો નથી તો શરીરની ગરમી મંદ પડી શરીર નબળું પડે છે, અને તેથી જીવન વ્યાપાર મંદ પડવા લાગે છે.

શરીરમાં પાચનક્રિયા મોંમાંથી શરૂ થાય છે, અને એ ક્રિયા ઓછી વધતી આખા અન્નનળમાં એટલે મોંથી તે ગુદા સુધીની નળીમાં ચાલતી રહે છે. મોંમાં આપણે ખોરાક ચાવીએ છીએ તેમાં થુંક મળે છે અને એ થુંક ખોરાકને પચાવવામાં મદદ કરે છે. ત્યાંથી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાં પણ બીજા પાચન રસો મળીને ખોરાકને એકરસ બનાવે છે, જે વાત પહેલા પ્રકરણમાં પણ કહેવામાં આવી છે. ત્યાંથી ખોરાકનો રસ આગળ ધકેલાઇને નાના તથા મોટા આંતરડામાં ધકેલાતો જાય છે અને તે ખોરાકનો સાર સાર પોષક રસ રક્તની નળીઓમાં ચડતો જાય છે. આંતરડામાં પણ પિત્ત વગેરે રસોની મદદથી ખોરાક પચે છે અને શરીરમાં લોહી રૂપે ચડે છે. છેવટ

ખોરાકના પોષણનો બધો ભાગ શરીરમાં ચડી ગયા પછી સફરામાં ગયેલો નિઃસાર એટલે નિરૂપયોગી મળવાળો ભાગ શરીરની બહાર નીકળી પડે છે. નિરોગી માણસના શરીરનો દરેક અવયવ આ ક્રિયા બરાબર કરે છે, તેથી તે શરીર રૂપી યંત્ર બરાબર કામ કરતું રહે છે; પરંતુ માંદા માણસના પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો નબળા પડે છે અને એટલા માટે તે નબળા પડેલા અવયવોને તેમની શક્તિ પ્રમાણે યુક્તિપૂર્વક ખોરાક આપવાની જરૂર છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. વળી અતી તથા અયોગ્ય ખોરાક સાજા સારા માણસોની પાચનક્રિયાને બગાડે છે અને તેમાંથી અનેક વિકારો તથા દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી જીવનવ્યાપાર મંદ અથવા બંધ પડે છે.

ખોરાકનું પાચન થયા પછી તેનો પોષક રસ શરીરમાં ચડે છે તેને **શોષણક્રિયા** કહે છે. આ શોષણક્રિયાનો બધો આધાર ખોરાકની જાતો તથા પાચક રસો ઉપર છે. માટે તે વિષે પણ થોડુંક જાણી લેવું જોઇએ.

પાચકરસો—શરીરમાં પાચકરસો ઘણા છે.–**૧. લાળ.** (saliva) એ લાલોત્પાદક પિંડો (થેલીઓ)માંથી ઉત્પન્ન થનારો રસ છે. આ લાલોત્પાદક થેલીઓમાં એક કર્ણલાલાપિંડ (Parotid gland) એટલે કાન પાસેની લાળપિંડ અને બીજી હનુલાલાપિંડ (sub-maxillary gland) એટલે જીભ નીચે હડપચીની સપાટી ઉપરની લાળપિંડ છે. આ દરેક પિંડમાં એક એક નળી હોય છે, જેમાંથી લાળ મોંમાં આવે છે. આ લાળ પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. મંદવાડમાં દરદીની આ લાળ ઓછી થઈ જાય છે તેથી તે કહે છે કે મારા મોંમાં અમી નથી. અમી એટલે આ લાળ અથવા મોંનો પાચક રસ. **૨. પિત્ત.** (bile) કલેજામાં પિત્ત નામનો રસ પેદા થાય છે, અને પિત્તાશય એટલે ગૉલ બ્લૅડર નામની નળી વાટે તે

પિત્ત આંતરડાંમાં જઇ તેની પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. **૩. વસાપાચક રસ.**—(pancreatic juice) એ હોજરીની પાછલી બાજુમાંથી આવનારો રસ છે. તે પણ અન્નપાચનના કામમાં ઉપયોગી છે. આ **રસ** એક નળીમાંથી પિત્તની નળીમાં જઈ મળે છે અને પિત્તની સાથે આંતરડાંના સ્નેહપાચની નામના ભાગમાં જઇ પડે છે. **૪. આમરસ.** (gastric juice) એ હોજરીમાં ઉત્પન્ન થનારો અને હોજરીમાં પડતા ખોરાકને પચાવનારો જઠર રસ છે. **૫. આંત્રરસ.** (intestinal juice) એ આંતરડાંમાં ઉત્પન્ન થનારો રસ છે.

આ પ્રત્યેક પાચકરસનું કામ જુદું જુદું હોય છે, કેમકે ખાનપાનના પ્રત્યેક દ્રવ્ય ઉપર તેનું પરિણામ જુદું જુદું હોય છે.

આ પાચકરસોની જુદી જુદી જાતના ખોરાક ઉપર કેવી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે ખોરાકની જાતો પણ આપણે જાણવી જોઇએ. જે અન્ન આપણે ખાઇએ છીએ તેમાં ૩ પ્રકારના રાસાયનિક પદાર્થો છે:—**૧. નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટતત્વ. ૨. ચર્બી. ૩. કાર્બન વિશિષ્ટતત્વ.**

નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટતત્વ—(Protieds) આ જાતના ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને **કાર્બન, નાઇટ્રોજન,** તથા **હાઇડ્રોજન** એ મૂળતત્વો હોય છે. માંસ, શિંગ, ધાન્ય અથવા ચણા, અડદ, ચોળા, વાલ, વટાણા, ભોઇમગ વિગેરે, ઈંડાં, માવો, એ સર્વની આ જાતના ખોરાકમાં ગણના થઈ શકે.

ચર્બી—(Fats)—આ વર્ગમાં **કાર્બન, હાઇડ્રોજન,** તથા **ઑકસીજન** એ પદાર્થો આવી જાય છે. માખણ, ઘી, તેલ, વગેરે પદાર્થો આ વર્ગમાં ગણાય છે.

કાર્બન વિશિષ્ટતત્વ—(carbo-hydrates)—આ પ્રકારના ખોરાકમાં મુખ્યતત્વ **હાઇડ્રોજન, કાર્બન** તથા **ઑકસીજન** એ

ત્રણ હોય છે. ચર્બીમાં હાઇડ્રોજન તત્વ જે પ્રમાણમાં હોય છે તેના કરતાં આમાં હાઇડ્રોજન તત્વ ઓછું હોય છે. આ વર્ગમાં ચોખા, સાકર, બટાટા, સાબુદાણા, વગેરે પદાર્થો આવી જાય છે.

આ ત્રણ તત્વો સિવાય **ક્ષાર** તથા **પાણી** પણ ખાનપાનના પદાર્થોમાં હોય છે, અને એમ મળીને કુલ મુખ્ય ૫ પ્રકારનાં તત્વો આપણા ખોરાકમાં હોય છે.

ખોરાકનાં આ જુદાં જુદાં તત્વો ઉપર પાચકરસોની જુદી જુદી અસર અને જુદી જુદી ક્રિયા થાય છે.

પાચકરસોની ક્રિયા—જે ક્રિયા વડે અન્નના માર્ગમાં અન્ન છેક પાતળું બનીને રક્તમધ્યે શોષાઇ જવા જોગ બને તે ક્રિયાને "**પાચનક્રિયા**" કહેવી. હવે જુદા જુદા પાચકરસ જુદી જુદી જાતના ખોરાક ઉપર શું ક્રિયા કરે છે, તે જોઈએ:—

૧. મોંમાંથી નીકળનારી લાળની અસર માંસ ઉપર અથવા જેમાં માંસ તત્વ વિશેષ હોય છે તેવાં કઠોળ ધાન્ય ઉપર થતી નથી. પિષ્ઠ તથા સ્ટાર્ચ યુક્ત પદાર્થો ઉપર લાળની અસર થાય છે, કેમકે તે પદાર્થો અવિદ્રાવ્ય એટલે ઇન્સોલ્યુબલ (insoluble) હોવાના કારણથી એમના એમ લોહીમાં મળી શકતા નથી. માટે લાળની અંદરના એક તત્વના મિશ્રણથી તે પદાર્થોની સાકર બને છે અને સાકર જલદી ગળી જનારી વસ્તુ હોવાથી તે લોહીમાં જલદી પ્રવેશ કરી શકે છે.

૨. અન્નનો એક કોળીઓ દાંત તથા દાઢો ચાવીને બારીક બનાવે છે. તેમાં લાળનું એક તત્ત્વ સારી રીતે મળે છે અને તેથી તે કોળીયાનું પિષ્ઠ તત્ત્વ સાકર રૂપ બની જાય છે. રોટલી અથવા પુરીનો કકડો અથવા ભાતનો કોળીઓ સારી રીતે ચાવવાથી અને મોંમાં ઘણી વખત રહેવાથી તે મીઠો લાગે છે, તેનું કારણ એ છે કે લાળના યોગથી તે સાકરયુક્ત બની જાય છે.

૩. પછી તે ચાવેલો કોળીઓ નીચે હોજરીમાં જાય છે. ત્યાં આમરસ મળવાથી પિષ્ટતત્વની સાકર બનવાની ક્રિયા બંધ પડે છે, પણ તે કોળીઓ જેટલો ભાગ મોંમાંથી સાકરરૂપ થઈને હોજરીમાં આવ્યો હોય છે તેનું હોજરીમાં જ શોષણ થવા લાગે છે, એટલે લોહીમાં ચડવા લાગે છે.

૪. હવે આ હોજરીમાં આવેલા કોળીયામાં જેટલું નાઇટ્રોજન તત્વ અથવા માંસતત્વ હોય છે અને જેના ઉપર મોંઢાની લાળે કાંઇ અસર કરેલી હોતી નથી, તે માંસતત્વ હોજરીના આમરસવડે નરમ બનીને તેનાં પેપટોન્સ (peptones) બને છે અને તેજ સ્થિતિમાં તે લોહીમાં મળે છે.

૫. પછી હોજરીમાં સીલક રહેલું અન્ન હોજરીમાંથી નીચે સરીને આંતરડાંમાં જાય છે, જ્યાં તેની સાથે પિત્ત તથા વસાપાચક રસ (પેંક્રિયાટિક જ્યુસ) મળે છે. આ બે રસના યોગથી અન્નનું ચરબીવાળું જે તત્વ મોંમાં તથા હોજરીમાં ગળી ગયું ન હોય એટલે પચ્યું ન હોય, તે આંહી (આંતરડાંમાં) મળવા લાગે છે. ઘી વગેરે ચરબીના તત્વવાળો ખોરાક આંતરડાંમાં જ પચી શકે છે અને દુધના જેવો પાતળો બને છે. આંતરડાંને એટલા જ માટે **"સ્નેહ પાચની"** એવું પણ નામ આપવામાં આવેલું છે. લાળ, આમરસ, પિત્ત તથા પાંક્રિયાટિક રસથી જે પદાર્થ વિદ્રુત થયા વિનાનો એટલે ઇન્સોલ્યુબલ (insoluble) રહે છે, તેના ઉપર આંત્રરસની એટલે આંતરડાંના રસની ક્રિયા થાય છે, અને એ રીતે મોંમાં આવેલા કોળીઆ ઉપર મોંમાં, હોજરીમાં તથા આંતરડાંમાં ક્રિયા થઇને તે આખા કોળીઆનો પોષકરસ લોહીમાં ચડવા જેવો બનતો બનતો લોહીમાં ચડી જાય છે. આ પોષક રસનું નામ **અન્નરસ** છે. આ કોળીઆમાં છેવટ સીલીક રહેલો જે ભાગ લોહીમાં જાવા જેવો હોતો નથી તે મળના

માર્ગે બહાર પડે છે. અન્નરસનો મોટો ભાગ તો રક્તવાહિનીઓ મારફત શોષાય છે અને કાંઈ થોડો ભાગ રસવાહિનીઓ મારફત શોષાય છે એટલે શરીરમાં ચડે છે.

૬. માંસતત્વવાળું અન્ન કમી ચવાય તો બહુ અડચણ નહીં, કેમકે તે જઠરરસની મદદથી હોજરીમાં પચી શકે છે. પિષ્ટ અન્ન એટલે આટાના સત્વવાળું અનાજ મોંમાં સારી રીતે ચાવવુંજ જોઇએ, કેમકે તે બરાબર ચાવ્યા વિના હોજરીમાં ઉતારીએ તો હોજરીમાં પિષ્ટ અન્નને પચાવવાનો ગુણ નથી.

૭. હોજરીમાં મ્યુકસ તત્વનું જે પડ (mucous membrane) હોય છે તેમાં ઝરનારો જઠર રસ આમ્લત્વમાં છે તેથી તેના યોગથી દુધનાં દહીં જેવાં દડબાં બની જાય છે. બાળક ધાવીને તુરત દહીં જેવું કાઢે છે તે કાંઈ દરદ નથી. હોજરીના જઠરરસમાં માંસને તથા માંસના તત્વવાળા પદાર્થોને પચાવવાનો ગુણ રહેલો છે. પણ સ્નિગ્ધ એટલે ચરબી, ઘી, તેલ વગેરે પદાર્થોને પચાવવાનો બીલકુલ ગુણ નથી.

૮. આંતરડાંમાં માત્ર ચરબીને જ પચાવવાનો ગુણ છે, એમ સમજવું નહીં. ચરબીના તત્વવાળા ચીકણા પદાર્થોને પચાવવાનો અટલે એકરસ બનાવી દેવાનો ગુણ લાળમાં કે હોજરીના જઠરરસમાં નથી, પણ આંતરડાંના પાચકરસો ખોરાકનાં બીજાં પણ બધાં તત્વોને પચાવી શકે છે.

૯. ક્ષાર તથા પાણીનું જલદી શોષણ થાય છે, કેમકે ક્ષાર મોંમાં તેમજ હોજરીમાં જલદી પીગળી જઈ લોહીમાં ચડવા લાગે છે. દુધનું જલદી શોષણ થાય છે અને તેથી જ તે સૌથી વિશેષ પોષક તથા પોષણની વસ્તુ ગણાય છે.

ઉત્સર્જન ક્રિયા—શરીરમાંથી લોહીનાં નિરૂપયોગી દ્રવ્યો નિરંતર બહાર નીકળ્યા કરે છે. નિરૂપયોગી દ્રવ્યો બહાર પાડનારાં

શરીરમાં મુખ્ય બે પ્રકારનાં દ્વાર છેઃ-૧. **ત્વચા** તથા **મૂત્રાશય.** ત્વચામાં નાના નાના અસંખ્ય સ્નેહોત્પાદક પિંડો (sweat glands) છે. તેમાં પરસેવો પેદા થઇને ચામડીમાંથી બહાર આવે છે.

ચામડીની રચનાનો થોડો વિચાર કરશું તો એમ માલમ પડશે કે, પ્રથમ ચામડીની સપાટી ઉપર એક બારીક પડ છે. તેને **બાહ્ય-ત્વચા** (epidermis) કહે છે. આ ત્વચા બહારના સ્પર્શથી ઘસાતી ચાલી જાય છે અને નવી ત્વચા આવતી જાય છે. આ અસ્તરમાં લોહી હોતું નથી અને તેથી બ્લીસ્ટર મારતાં લોહી વહી ગયા વિના તે ઉપડી આવે છે. આ બાહ્યત્વચાનો પાછલો અંદરનો ભાગ ખડબચડો હોય છે, કેમકે તેમાં સ્પર્શજ્ઞાન થવાને માટે કાંટા કાંટા હોય છે, તેને કંટક (papillae-પેપીલી) કહે છે. આ દરેક કાંટાના મૂળમાં એક શુદ્ધ રક્તવાહિની એક અશુદ્ધ રક્તવાહિની અને જ્ઞાનતંતુ આવેલ હોય છે. આ જ્ઞાનતંતુના યોગથી દરેક કાંટામાં સ્પર્શજ્ઞાન થવાની શક્તિ આવે છે. આ ચામડીદ્વારા બે પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર પડે છે. **૧. સ્વેદ-પરસેવો** અને **૨. સ્નેહ** એટલે ચરબીવાળો તૈલી પદાર્થ.

સ્વેદ (sweat)—ચામડીમાં સ્વેદોત્પાદક પિંડો (sweat-glands) છે એટલે બારીક નળીઓ છે જે શરીરની સપાટી સુધી પહોંચેલી હોય છે. તે પિંડો શરીરના નિરૂપયોગી ક્ષાર તથા પાણીને ચામડીની સપાટી ઉપર લાવે છે. ચામડી ઉપર બહાર આવેલ આ દ્રવ પદાર્થ તે પરસેવો છે.

સ્નેહ—શરીરમાંથી તેલ જેવો ચીકણો પદાર્થ પણ ઝમે છે ને તેથી ચામડી નરમ સુંવાળી રહે છે. આ તેલને બહાર આવવા માટે વળી ચામડીમાં સ્નેહોત્પાદક પિંડો (sebaceous glands) હોય છે તેમાંથી ચીકણો પદાર્થ ઝમે છે.

નખ તથા **વાળ** એ પણ ચામડીની સૌથી ઉપલી બારીક પોપડીની જાતના પદાર્થો છે. એક ઘાટી પોપડી તે નખ છે. **વાળ**

એનાં મૂળ ચામડીની છેક ઉંડી પોપડીના મૂળમાં હોય છે. પ્રત્યેક વાળના મૂળમાં પણ એક શુદ્ધ રક્તવાહિની, એક અશુદ્ધ રક્તવાહિની તથા એક જ્ઞાનતંતુ હોય છે.

મૂત્રાશયની ક્રિયા—નિરૂપયોગી પદાર્થને બહાર ફેંકી દેનારો બીજો અવયવ મૂત્રાશય છે. લોહીમાં શું શું પદાર્થો છે તે નક્કી ઠર્યું છે. જ્યારે તેમાં કાંઇ નવીન પદાર્થ જાય છે અથવા હમેશના પ્રમાણ કરતાં કાંઈ અધિક જાય છે તો તેથી શરીરને નુકસાન થાય છે. લોહીની અંદર આવો ફેરફાર થવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. તે આ પ્રમાણે:— **૧. ખાનપાનથી જુદા જુદા પદાર્થ કમી જાસ્તી લોહીમાં જાય છે. ૨. શરીરની જુદી જુદી ક્રિયાના યોગથી ઉત્પન્ન થનાર રસાયનિક પદાર્થ પણ લોહીમાં જાય છે.** લોહીમાં ગ-ગેલા આ બન્ને પ્રકારના નિરૂપયોગી પદાર્થને બહાર કાઢવાની જરૂર છે અને આ મહત્વનું કામ વિશેષ કરીને મૂત્રપિંડો (Kidneys) માં થાય છે. મૂત્રપિંડો લોહીના નકામા પદાર્થોને જુદા પાડી લઈ લેવાનું કામ બજાવે છે. આ નિરૂપયોગી પદાર્થ એ જ **મૂત્ર** છે. આ ક્રિયા મૂત્રપિંડમાં થઇને તેમાંનો પેસાબ બે મૂત્ર નળીઓ વાટે બસ્તિ (bladder) માં જાય છે અને ત્યાંથી મૂત્રમાર્ગ (Urethra) માં થઇને બહાર પડે છે.

મૂત્રપરીક્ષા—દરદીના ઉપચારમાં તથા તેની સારવાર કરવામાં પેસાબની પરીક્ષા કરતાં રહેવું, એ બહુ જરૂરનું છે. પેસાબની પરીક્ષામાં પેસાબનું પ્રમાણ (quantity) અને પેસાબનો ગુણ (quality or property) એ બે મુખ્ય તપાસ છે. આ મૂત્ર પરીક્ષાથી બે મૂત્રપિંડોના તથા મૂત્રાશયના જુદા જુદા વિકારોની પરીક્ષા થઈ શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ પરીક્ષાથી ઘણા ભયંકર રોગોનો નિર્ણય કરી શકાય છે. માટે પેસાબની પરીક્ષા ડાકટરોએ જ જાણવી એમ નહિ,

પણ વૈદો તેમજ પરિચારકોએ પણ પેસાબની પરીક્ષા કરી જાણવી જોઇએ. એટલા માટે તેની થોડી સમજણ આ નીચે આપવામાં આવે છે:—

ચોવીસ કલાકમાં નિરોગી માણુસને ૩ થી ૪ રતલ પેસાબ ઉતરે છે. ઉમર તથા ઋતુ પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર થાય છે. સારા નિરોગી માણુસને રાત્રે સુતા પછી તે સવારમાં ઉઠતાં સુધીમાં રાતમાં પેસાબ કરવા જવાની જરૂર પડતી નથી. નિરોગી માણુસને જે પેસાબ થાય છે તે તુરત જોતાં તે પારદર્શક તથા ચોખ્ખો હોય છે, તથા કાંઈ સમય સુધી તે પેસાબ રહેવા દીધા પછી તેના તળીયામાં ભુરા રંગનો બહુજ બારીક થર દેખાય છે. પેસાબની પ્રતિક્રિયા (re-action) થોડી આમ્લ (acid) હોય છે. પેસાબનું વિશિષ્ટગુરૂત્વ (specific gravity સ્પેસિફિક ગ્રૅવીટી) ૧૦૧૫ થી ૧૦૨૦ સુધી હોય છે. નિરોગી પેસાબનો રંગ સાધારણ ફિકો પીળચટો એટલે સુકવેલા ઘાસના રંગનો હોય છે.

પેસાબની સ્થિતિમાં નિરંતર થોડો ઘણો ફેર પડી જવાનો સંભવ છે. એવા જુજ ફેરફારથી કોઈ મોટા રોગની શંકા કરવાની જરૂર નથી; કેમકે ખાવાપીવાના ફેરફારથી પેસાબના જથામાં, રંગમાં તેમજ તેના સ્વાદ તથા ગુણમાં ફેર પડી જાય છે. વધારે પાણી પીવાથી પેસાબ વધુ આવે છે, અને તેથી તેનો રંગ પણ વધારે સ્વચ્છતા ઉપર દેખાય છે, એટલે પીળાસ કમી પડી જાય છે, અને વિશિષ્ટગુરૂત્વ પણ ઓછું હોય છે. ચામડીમાંથી પરસેવો બહુ છુટે છે ત્યારે લોહીમાંનું પાણી કમી થવાને લીધે પેસાબનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, અર્થાત્ તે ઓછો ઉતરે છે અને તેથી રંગ વધારે પીળો થઇને વિશિષ્ટગુરૂત્વ વધે છે.

પેસાબની અંદરનો થર (Sediment)—પેસાબ એક પ્યાલામાં ઝાલીને થોડી વાર રાખીને જોવાથી તેને તળીએ થર બાઝેલો

જોવામાં આવે છે. આ થર અપચાથી, આમવાતના દરદથી, તથા મૂત્રાશયના વિકારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મૂત્રમાર્ગમાં કાંઇ દરદ હોય છે તથા સ્ત્રીઓના યોનિમાર્ગમાં પણ કાંઈ વિકાર હોય છે તો તેના પેસાબમાં આ થર જામે છે. પેસાબના આ થરમાં જે જે પદાર્થ જામે છે તે એક પ્રકારનો હોતો નથી. તેની ઘણી જાત છે; જેમ કે, **મૂત્રસત્વ** (Urea-યુરિયા), **મૂત્રક્ષાર** (Urates-યુરેટ્સ), **મૂત્રામ્લ** (Uric-acid-યુરિક ઍસીડ), **ફૉસ્ફેટક્ષાર** (Phosphates-ફૉસ્ફેટ્સ), **શ્લેષ્મ** (Mucus-મ્યુકસ) તથા **પરૂ** (Pus-પસ) વગેરે પદાર્થો પેસાબમાં જાય છે. વળી આ સિવાય પેસાબમાં મધુપ્રમેહવાળા દરદીને **સાકર** (Sugar-શુગર) જાય છે અને મૂત્રપિંડોના એક બીજા વિકારમાં **આલ્બ્યૂમેન** (albumen) નામનું એક ઉપયોગી તત્વ જતું રહે છે. આ તત્વ શરીરને ઘણું જ ઉપયોગી છે. તેનું નામ **ઓજસતત્વ** પાડીએ તો પડી શકે, કેમ કે જે દરદીને પેસાબમાં આલ્બ્યુમેન જાય છે તેના શરીરનું ઓજસ એટલે બળ જલદી હરાઈ જાય છે.

મૂત્રના ક્ષારો—આ ક્ષાર તાંબડા કે લાલ રંગનો હોય છે. પેસાબને ગરમ કરીને ઠંડો પાડવાથી આ ક્ષાર વધારે સ્પષ્ટ માલમ પડી આવે છે. (test tube) માં નાખીને પેસાબ ગરમ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ફોસ્ફેટ ક્ષાર દેખાતો બંધ પડીને પેસાબ સ્વચ્છ થાય છે. પેસાબમાં પ્રતિ ક્રિયા-reaction થાય એટલે પેસાબ **અનામ્લ** (alkline-આલ્કલાઈન) થાય છે. એટલે પેસાબમાં ફોસ્ફેટ ક્ષાર જોવામાં આવે છે; અને આ પ્રકારના પેસાબને થોડો ગરમ કરવાથી તે ક્ષાર વધારે સારી રીતે દેખાય છે. પછી તેમાં ફરી એક બે ટીપાં એસેટિક ઍસીડનાં કે નાઈટ્રીક ઍસીડનાં નાખવામાં આવે તો પેસાબનો અનામ્લ એટલે આલ્કલાઇન ગુણ નાશ પામીને તેનો ગુણ ફરી જાય છે.

મૂત્રામ્લ—Uric acid—પેસાબની અંદર જનારો આ પદાર્થ છેક બારીક લાલ રંગની રેતી સરખો હોય છે અને કાચના પ્યાલામાં

તે તળીએ જામે છે, અને પ્યાલાની બાજુમાં પણ ચોટે છે. આ વખતે પેસાબની પ્રતિક્રિયા વિશેષ કરીને આમ્લ–acid હોય છે.

શ્લેષ્મા તથા પરૂ—Mucus & Pus—પેસાબમાં શ્લેષ્મા હોય તો પેસાબના પ્યાલાના તળીયામાં ભુરા રંગનો થર બેસે છે. પરંતુ આ પદાર્થ બહુ ઘાટો હોતો નથી. જો પેસાબમાં પરૂ જતું હોય તો પેસાબનો આ પદાર્થ છેક ઘાટો, જાડો, અને રંગે પીળચટો કે ઝાંખો પીળો હોય છે. આવા પેસાબની પ્રતિક્રિયા (reaction) બહુ કરીને અનામ્લ–alkline હોય છે.

પિત્ત તથા **લોહી**—પેસાબમાં પિત્ત તથા લોહી જાય છે ત્યારે પેસાબનો રંગ બદલાઇ જાય છે, એટલે અતિ પીળો કે અતિ લાલ થાય છે, અને આવા રંગ ઉપરથી સમજ પડે છે કે પેસાબમાં પિત્ત જાય છે કે લોહી જાય છે.

ઉત્સર્ગ ક્રિયા—શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થોને બહાર ફેંકી દેવાની શરીરમાં જે ક્રિયા નિરંતર થયા કરે છે તેને **ઉત્સર્ગ ક્રિયા** નામ આપીએ. કારબૉનિક ઍસિડ ગ્યાસ, આમોનિયા, મૂત્ર, મળ, વગેરે જે નિરૂપયોગી તથા ઝેરી પદાર્થો શરીરમાં એકઠા થાય છે તેને બહાર કાઢવાની જરૂર છે. શરીરની ચોક્કસ ક્રિયાઓમાં એ પદાર્થો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં શરીરમાં તૈયાર થયા કરે છે અને બહાર નીકળી જાય છે. જો એ પદાર્થો બહાર નીકળવાને બદલે કાંઇ સમય સુધી તેનો શરીરમાં જ સંચય થાય છે તો શરીરમાં ઝેર એટલે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. માટે તે પદાર્થોનો રોજ રોજ નિકાલ થવો જ જોઇએ અને કુદરતી રીતે તે પદાર્થો રોજ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. શરીરમાં કાંઈ વિકાર થાય છે ત્યારે આ ઉત્સર્ગ ક્રિયા બંધ પડે છે. પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ફેફસાં, ચામડી, તથા મૂત્રપિંડોમાંથી આ ઝેરી પદાર્થો નિરંતર બહાર પડયા કરે છે. એટલાં માટે પેસાબ પણ ઝેરી પદાર્થ છે, અને પરસેવો તથા શ્વાસમાંથી નીકળતી બાફ પણ ઝેરી છે.

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા કાર્બૉનિક ઍસીડ ગ્યાસ, પાણીની વરાળ, તથા બીજા નિરૂપયોગી ઝેરી પદાર્થો બહાર પડે છે. ચામડીમાંથી કાંઇ ક્ષાર પાણીમાં ગળી જઇને ધામરૂપે બહાર પડે છે અને મૂત્રાશયદ્વારા લોહીની અંદરના કેટલાક ઝેરી પદાર્થો બહાર પડે છે.

પણ આ સર્વ અવયવોને જો તેમની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરવું પડે છે તો તે અવયવો થાકીને તેમનું કામ મંદ પડે છે અને તેનું નુકસાન શરીરને ભોગવવું પડે છે.

શરીરનું પોષણ—શરીરનું પોષણ લોહી વડે થાય છે અને લોહીનું પોષણ મુખ્ય બે પદાર્થોથી થાય છે. લોહીને **અન્નરસ** તથા **ઑક્સીજન** આ બે પદાર્થોની મુખ્ય જરૂર છે. **અન્નરસ** એ પાચન કરનારા અવયવો-હોજરી, આંતરડાં વગેરેદ્વારા મળે છે અને **ઑક્સીજન** શ્વાસોશ્વાસની ઇન્દ્રિયો-ફેફસાં-શ્વાસનળી વગેરે-દ્વારા મળે છે. ફેફસાંમાં આવનારો ઑક્સીજન વાયુ લોહીને મળે છે અને લોહીની નળીઓ સાથેની પોલી જગા મારફત એ ઑક્સીજનનું આખા શરીરમાં શોષણ થાય છે. અન્નરસદ્વારા આલ્બ્યૂમેન, કાર્બન, ચરબી, ક્ષાર વગેરે પોષક પદાર્થો લોહીમાં જાય છે અને એ લોહી આખા શરીરમાં ચડે છે. આપણે જે સર્વ પ્રકારનો મિશ્ર ખોરાક ખાઇએ છીએ તે પાચન કરનારા અવયવોમાં પચીને તેનો અન્નરસ થાય છે. આ અન્નરસ લોહીમાં મળે છે, એટલે એવી રીતે કે, અન્નમાર્ગમાં સર્વ ઠેકાણે વાળના જેવી બારીક કેશવાહિની અને રસવાહિની નળીઓની જાળ હોય છે તે જાળ અન્નરસને શોષી લે છે. આ અન્નરસ લોહીમાં મળે છે. પાચન કરનારા અવયવો **અન્નરસ** તૈયાર કરે છે અને કેશવાહિનીઓ નામની નળીઓ એ રસને લોહીમાં ચડાવે છે. આ લોહી પાછું પાચન કરનારા અવયવોને પણ પોષણ આપે છે. શરીરમાં અતિ પાતળા પડદાઓ હોય છે તે પડદાઓ એવા તો બારીક હોય છે કે એ પડદાઓદ્વારા

ઑક્સીજન વાયુ રક્તનળીઓમાં જઈ શકે છે અને અન્નરસ કેશવાહિનીઓમાં ચડી શકે છે, અને આ રીતે શરીરના પોષણનો વ્યાપાર ચાલે છે.

શરીરની ઉષ્ણતા—આ સર્વ ક્રિયાઓથી શરીરમાં એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઉષ્ણતા લોહીના ફરવાની ક્રિયા સાથે આખા શરીરને મળે છે. શરીરમાં ઉષ્ણતાનું નિરંતર ખર્ચ થયા કરે છે. શ્વાસોશ્વાસમાં જે ગરમ હવા નીકળે છે તેમજ અન્ય દ્વારોમાંથી જે ઉનો પવન નીકળે છે, તે તેનો પુરાવો છે. શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓમાં એક રસાયનિક ક્રિયા (oxidation) થયા કરે છે અને તે ક્રિયા ખોરાકના બળથી થાય છે. વરાળયંત્રને પુરતી ગરમી આપવા માટે કોયલાની કે બળતણની જરૂર પડે છે, તેમજ શરીરના સર્વ ભાગોને ગરમી આપવા માટે ખોરાકની તથા ઑક્સીજનની જરૂર પડે છે. આપણે જે ખાઈએ પીએ છીએ તે લોહીમાં ચૂસાઈ જુદા જુદા અવયવોમાં જઈ, તેનો એક ભાગ શરીરમ બળતણનું કામ કરીને શરીને ગતિ (force) તથા ગરમી આપે છે અને બીજો ભાગ શરીરના ઘસાતા ભાગોનું પોષણ આપી તેમને ઘસાતા અટકાવે છે. શરીરમાં ઑક્સીડેશનની નિરંતર ચાલતી ક્રિયામાં ખોરાકનાં તત્વો—હાઇડ્રોજન, કાર્બન, **ચરબી**, ક્ષાર, વગેરે—ઑક્સીજન સાથે મળી જાય છે. આ ક્રિયા આખી સૃષ્ટિમાં ચાલુજ હોય છે.

આ સર્વ શરીરની ક્રિયાઓ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે, શરીરરૂપી યંત્રને સારી રીતે ચાલતું રાખવામાં **ઑક્સીજન** (પ્રાણવાયુ) તથા **અન્નરસ** એ બે મુખ્ય જરૂરની વસ્તુઓ છે અને તે બે ઉપયોગી વસ્તુઓને ઉત્તમ રીતે પુરાં પાડવા માટે ફેફસાં તથા પાચન કરનારા અવયવો સારા હોવાની તથા સારા રાખવાની જરૂર છે. દરદીઓએ તથ દરદીઓની સારવાર કરનારાઓએ શરીરના આ સર્વ જીવન વ્યાપાર સંબંધી કાંઇક માહેતી મેળવવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ઋતુઓનો ફેરફાર અને તેની આપણાં શરીર ઉપર અસર.

ઋતુઓના ફેરફારો સાજાં સારાં માણસોનાં શરીર ઉપર જાણવા જોગ અસર કરે છે, ત્યારે માંદાં માણસોનાં શરીર ઉપર તે ઋતુઓની અસર થાય, એમાં નવાઈ શું! આપણા દેશની જુદી જુદી ઋતુઓ હવાના વાતાવરણમાં તથા ઉષ્ણતા અને શીતતામાં મોટો ફેરફાર કરીને પ્રાણીઓનાં શરીર ઉપર મોટી અસર તથા ઉથલપાથલ પણ કરી નાખે છે. માટે ઋતુઓ સંબંધી જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, અને દરદીની સારવાર કરનારાંઓએ તો ઋતુઓના સ્વભાવોને અવશ્ય જાણવા જોઇએ.

એક દરદીની પ્રકૃતિ શરદ્ ઋતુમાં જેવી ચાલતી હોય છે તે પ્રકૃતિમાં શિશિર ઋતુ બેસતાં ફેરફાર થાય છે અને વસંત ઋતુમાં તેથી પણ જુદા પ્રકારનો ફેરફાર થઈ આવે છે. ઋતુઓના આવા ફેરફારો અને વિકારોની સાથે તે તે ઋતુના સ્વભાવ પ્રમાણે દરદીનાં ખાનપાન, વસ્ત્ર, હવા, પાણી, વગેરેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે. પણ આ વાત કોણ સમજે છે? મહા માસ ઉતરતાં અને વસંત ઋતુ બેસતાં દરદીના શરીરમાં કફનો વધારો થાય છે તો તે વધારો ઋતુના પ્રભાવથી થયો, એ વાત કોણ સમજે છે? વરસાદની ઋતુ બંધ થતાં અને ભાદરવા વદમાં કે આસોમાં ઉઘાડ થઈ શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થતાં દરદીઓના શરીરમાં પિત્તનો કોપ થાય છે, ત્યારે દરદીની કે તેની સારવાર કરનારાંઓની ભૂલથી તેમ થયું હશે, એમ ભલભલા ડાક્ટરો પણ માની લે છે અને ઋતુનો વિચાર તેમના સ્વપ્નમાં પણ આવતો નથી, કેમકે હાલના ઉપચારમાં અને ખાસ કરીને ડાક્ટરી ઉપચારમાં ઋતુના સ્વભાવ ઉપર ઘણું જ ઓછું ધ્યાન અપાય છે.

કેટલાંક દરદો ખાસ ઋતુજન્ય છે, એટલે ઋતુના સ્વભાવથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. તે દરદો તે તે ઋતુમાં ઉત્પન્ન થાય છે અથવા જોર કરી આવે છે; જેમકે, શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો તાવ તથા પિત્તની ઉલ-ટીનો ઉપદ્રવ જોર કરી આવે છે, વસંત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થઇ કફનાં દરદો થાય છે અને વર્ષા ઋતુમાં વાયુ જોર કરી આવે છે; તેથી તે તે પ્રકૃતિનાં માણસો તે તે ઋતુમાં અનુક્રમે પિત્ત, કફ તથા વાયુના ઉપદ્રવોમાં સપડાય છે. વૈદો તથા ડાકટરો એ વાત સમજી શકે એમાં તો નવાઇ જ નથી, પણ હું તો કહું છું કે આ વાત દરેક માણસે સમજવી જોઇએ; દરદીઓએ સમજવી જોઇએ અને તેમની સારવાર કરનારાંઓએ અવસ્ય સમજવી જોઇએ.

ઋતુઓ—૭ છે. વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ્, હેમંત તથા શિશિર. હિંદુસ્તાનના સર્વ ભાગોમાં અને દરેક વર્ષમાં આ ઋતુઓનો એક જ સમય હોવાનો કાંઇ નિયમ નથી, તોપણ સામાન્ય રીતે ઋતુ-ઓનો સમય નીચે પ્રમાણે ગણવો:—

વસંત ઋતુ—ફાગણ તથા ચૈત્ર.
ગ્રીષ્મ ઋતુ—વૈશાક તથા જેઠ.
વર્ષા ઋતુ—અસાડ તથા શ્રાવણ.
શરદ્ ઋતુ—ભાદરવો તથા આસો.
હેમંત ઋતુ—કાર્તિક તથા માગશર.
શિશિર ઋતુ—પોશ તથા મહા.

વાતાવરણમાં ઉષ્ણતા કે શીતના વધવા ઘટવાનો આધાર સૂર્યની ગતિ ઉપર છે. સૂર્ય ઉત્તરાયનના થાય છે ત્યારથી તાપ વિશેષ પડવા લાગે છે અને એ ઉત્તરાયનના છેલ્લા ત્રણ ચાર માસમાં તો સખ્ત તાપ પડે છે. સૂર્ય દક્ષિણાયનના થાય છે ત્યારથી તાપ કમી થાય છે, અને ચંદ્ર પોતાની શીતળતા આપે છે. ઉત્તરાયણના ૭ માસ આપણાં

શરીરના બળને ઓછું કરે છે અને દક્ષિણાયનના ૭ માસ આપણા શરીરમાં બળ આપે છે. ઉનાળો બળનું હરણ કરે છે, અને શિયાળો બળને આપે છે, એ વાત આપણે સૌ સમજી શકીએ છીએ. ઉના-ળામાં આપણાં શરીર ગારા જેવાં લોથપોથ થાય છે તથા ખોરાક ઓછો ખવાય છે. શિયાળામાં ખોરાક વધુ ખવાય છે અને શરીરમાં તાજું બળ આવે છે.

ઋતુઓના આવા ફેરફારો આપણાં શરીર ઉપર આવી પ્રબળ અસર નિરંતર કરી રહ્યા છે, એ વાત આપણે દરેકે સમજવા જેવી નથી શું? જો એ વાત દરેક માણસે સમજવા જેવી છે તો એક દરદીની સારવાર કરવામાં સારવાર કરનારાં માણસોએ તો તે સંબંધી જ્ઞાન જરૂર મેળવવું જોઇએ. એટલા માટે છએ ઋતુઓના ફેરફાર તથા તેના સ્વભાવ સંબંધી ટુંકું વર્ણન આ નીચે કરવામાં આવે છે.

વસંતઋતુ—ઉત્તરાયનની શરૂવાત તા. ૧૨ મી જાનેવારીએ થાય છે, એ વાત નિશાળોમાં ભણનારા બાળકો પણ જાણે છે. દિલગીરી એટલી જ છે કે ઉત્તરાયન (ઉતરાણ) નું આવડું મોટું પર્વ આખા દેશમાં ઉજવવામાં આવે છે છતાં એ પર્વનો શો મહિમા છે અને શા માટે ઉજવવામાં આવે છે તે વાત એ ભણનારાં બાળકો તો નથી જ જાણતાં, પણ તેમનાં માબાપો અને શિક્ષક સાહેબો પણ જાણતા નથી હોતા. ઉત્તરાયન તા. ૧૨ મી જાનેવારીના રોજ કે એકાદ દિવસ મોડી બેસે છે, પણ સૂર્ય મહા વદમાં તપવા માંડે છે અને ફાગણમાં તાપનુ જોર થાય છે. શિયાળાની ટાઢ પછી એકદમ તાપ પડવા લાગે છે, તેથી શિયાળામાં જામેલો રસ (કફ) છુટો પડવા માંડે છે. ખાસ કરીને કફનાં દરદો શિયાળામાં ઉભરાય છે. એટલે શિયાળામાં માણસોનાં શરીરમાં કફનો સંગ્રહ થાય છે અને વસંતમાં વિશેષ કોપ પામીને કફનાં દરદો થાય છે. કફનો તાવ, આમનો ઝાડો, મરડો, એ વસંતઋતુનાં

ખાસ દરદો છે. વસંતના આવા સ્વભાવને લીધે કફની પ્રકૃતિવાળાં તેમજ કફનાં, શરદીનાં અને ઉધરસ–દમનાં દરદીઓએ શિયાળો બેસતાં જ ચેતવાની જરૂર છે. જુની ઉધરસના હજારો દરદીઓ જાણે જ છે કે ટાઢ પડવા માંડશે એટલે ઉધરસ તથા કફ જોર કરી આવશે, અને એમજ બને છે, એ વાત સર્વ લોકો જાણે છે, અને એ ઋતુના ફેરફારનો જ પ્રતાપ છે. શિયાળામાં કફનો સંગ્રહ થઇ વસંતમાં તે કફ બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરે છે, કેમકે તાપને લીધે શરીરનો રસ પીગળે છે.

વસંતમાં કફનો કોપ થવાનો સંભવ છે, અને કફની પ્રકૃતિવાળાંઓને તથા કફનાં દરદવાળાં માણસોને કફનો ઉપદ્રવ થવાનો વિશેષ સંભવ છે. માટે વસંત ઋતુ બેસવાના આરંભમાં જ ઋતુનો સ્વભાવ સમજીને તેમણે પોતાના આહાર વિહારમાં ફેરફાર કરી નાખવો. ચીકાસવાળા કફ કરનારા પદાર્થો ન ખાવા, અથવા બહુ ઓછા ખાવા; વિશેષ કરીને સુકા પદાર્થો ખાવા; નવું ધાન્ય નહિ ખાવું, એકાદ વરસનું જુનું ધાન્ય ઉપયોગમાં લેવું; શરીરે તેલ ચોળીને સ્નાન કરવું, અને શરીર સહન કરી શકે તો થોડી કસરત પણ રોજ કરવી. ટુંકામાં, વસંતમાં નીચેના નિયમો પાળવા:—

(૧) ભારે અન્ન, ટાઢું વાસી અન્ન, નવાં ધાન્યમાંથી રાંધેલું અન્ન, ખાટા તથા મધુર પદાર્થો, સ્નિગ્ધ એટલે ચીકાસવાળી ચીજો, એટલી ચીજો તજી દેવી અથવા ઓછી ખાવી.

(૨) જુનાં એટલે આગલા વરસમાં પાકેલાં ધાન્ય ખાવાં અને મધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ પણ આ ઋતુમાં વિશેષ કરવો, કેમકે મધ કફને તોડનાર છે.

(૩) દિવસે ઉંઘવું નહિ અને સુસ્ત થઇને પડી રહેવું નહિ, પણ શરીરને શ્રમ પડે એવું કામકાજ કરવું.

(૪) સહન થાય તેણે કસરત કરવી, અથવા ખુબ ફરવું, તેલથી શરીર ચોળવું કે ચોળાવવું, અને ચંપી કરાવવી. આ સર્વ ક્રિયાઓથી શરીરનો કફ છુટો પડે છે અથવા શાંત થાય છે.

દરદીની સારવાર કરનારે પણ પોતાના દરદીના દરદનો સ્વભાવ તથા બળાબળ જોઇને અને ઋતુનો સ્વભાવ સમજીને આ નિયમોનો લક્ષ પૂર્વક ઉપયોગ કરવો અને દરદીના આહાર વિહારમાં યોગ્ય ફેર-ફાર કરવો.

ગ્રીષ્મઋતુ—વસંત ઋતુ પછી બેસનારી આ ઋતુમાં તાપ સખ્ત પડે છે અને શરીરના રસનું આકર્ષણ તથા શોષણ થાય છે. આ શોષણ ક્રિયાને અટકાવવા યોગ્ય ઉપચારો ન થાય તો શરીરમાં વાયુ જોર કરે છે અને ઋતુ બદલાતાં એટલે વરસાદની ઋતુ બેસતાં શરીરમાં વાયુનો કોપ થાય છે. સૂર્યનો સખ્ત તાપ જેમ પૃથ્વીના રસ કસને ખેંચીને સુકવે છે, તેમ આપણા શરીરના રસને પણ ખેંચે છે. માટે આ સુકાતા રસની પુરવણી કરવા માટે આ ઋતુમાં વિશેષ કરીને મધુર રસો ખાવા અને ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. ઉનાળામાં સ્વાભા-વિક રીતેજ આપણને શરબત, શ્રીખંડ, આઇસક્રીમ, વગેરે ઠંડા મધુર પદાર્થોની બહુ ઇચ્છા થાય છે. સંક્ષેપમાં, ગ્રીષ્મ ઋતુમાં નીચેના નિ-યમો પાળવાઃ—

(૧) મધુર એટલે મીઠા, પચવામાં હલકા, અને શીતળ પદાર્થો વિશેષ ખાવા.

(૨) ખારા, તીખા, ખાટા તથા લુખા પદાર્થો ન ખાવા અથવા ઓછા ખાવા.

(૩) કસરત કરવી નહિ અને તાપ તડકામાં બહુ ફરવું નહિ. બને તેમણે બાગ બગીચામાં કે ઠંડી હવાવાળા ઉંચા પહાડોમાં જઇ વસવું.

દરદીને માટે પણ તેના રોગ તથા ઋતુ અનુસાર ખાનપાનમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો.

વર્ષાઋતુ—આ ઋતુમાં વાયુનો કોપ થાય છે અને તેથા ઝાડા, ઉલટી વગેરે ઉપદ્રવો વધે છે, એ વાત આપણા સૌના અનુભવની છે. આ ઋતુના આવા ફેરફારને લીધે માણસોએ આહાર વિહારના નીચે પ્રમાણે નિયમો પાળવાઃ—

(૧) આ ઋતુના ખાનપાનમાં છએ રસનું સેવન કરી શકાય. જઠરાગ્નિને તેજ કરે એવા પદાર્થો વિશેષ ખાવા.

(૨) ખોરાકમાં ધાન્ય એક વરસનું જુનું વાપરવું, જેમકે મગ, ચોખા, ઘઉં, બાજરી વગેરે આગલા વરસનાં વાપરવાં.

(૩) છાશ, કેરી, લીંબુ, વગેરે બીજા ખટાસવાળા પદાર્થો આ ઋતુમ વિશેષ માફક આવે, તોપણ પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને યુક્તિથી તે પદાર્થો ખાવા.

(૪) નદી, તળાવ તથા કુવાનાં પાણી પીવાં નહિ કેમકે વરસાદની ઋતુમાં તેમાં મેલું પાણી ભળે છે; આકાશથી ઝીલેલું અથવા જે કુવાઓમાં વરસાદના મેલા પાણીનો ભેગ ન થતો હોય તે કુવાનું પાણી કે ચોખ્ખાં ટાંકાનું પાણી પીવું.

(૫) લુખા પદાર્થો વાયુને વધારે છે, માટે આ ઋતુમાં લુખા પદાર્થો બહુ ન ખાવા, પણ વિશેષ કરીને ઘી તેલમાં તળેલા પદાર્થો ખાવા, જેમકે ભજીયાં, વડાં, પાપડ, કાચરી વગેરે.

(૬) આ ઋતુમાં દિવસે ઉંઘવું નહિ, તડકો વેઠવો નહિ અને કસરત કરવી નહિ. ઠંડો પવન લેવો નહિ. વરસાદની ભેજવાળી કે કાદવવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડા પગે ફરવું નહિ, ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ, વાછંટ સામે બેસવું નહિ, ઘર આગળ કાદવ કે ગંદકી થવા દેવાં નહિ, અને વરસાદનું પાલર પાણી પીવું નહિ, તેમજ એવા મેલા પાણીથી નહાવું પણ નહી. માંદાં તથા નબળાં માણસોએ ખાસ કરીને આ ખરાબીઓમાંથી બચવું જોઇએ.

શરદ્‌ઋતુ—વરસાદની મોસમ ખલાસ થઇને વાદળ ખુલ્લું થાય છે અને એકદમ સખ્ત તાપ પડવા લાગે છે તેથી વાતાવરણમાં પણ એકદમ ફેરફાર થાય છે. ભાદરવાનો તાપ ઘણો આકરો તેમજ રોગી છે, એ વાત સૌ સમજે છે. ભીની હવામાંથી એકદમ ગરમી પડવા લાગે છે તેની અસર આપણાં શરીર ઉપર પણ એકદમ થાય છે અને તેથી ભાદરવા તથા આસો માસમાં તાવના ખાટલા ઘણે ઠેકાણે મંડાય છે, તથા પિત્તની ઉલટીનો ઉપદ્રવ વધે છે. શરદ્‌ઋતુમાં પિત્ત કોપ પામે છે. માટે પિત્તની શાંતિ માટે નીચેના નિયમો પાળવાને આર્ય વૈદકશાસ્ત્ર આજ્ઞા કરે છેઃ—

(૧) શરદ્‌ઋતુમાં તુરા, કડવા તથા મધુર પદાર્થો વિશેષ માફક આવે. વિશેષ કરીને પિત્તની પ્રકૃતિવાળાએ અને પિત્તના વિકારવાળાએ આ ત્રણ રસનું વિશેષ સેવન કરવું.

(૨) એથી ઉલટું, ખાટા, ખારા અને તીખા પદાર્થો આ ઋતુમાં ઓછા ખાવા અથવા છોડી દેવા.

(૩) આ ઋતુમાં ખોરાક પચવામાં હલકો અને ઠંડી તાસીરનો ખાવો, જેમકે દુધ, ચોખા, સાકર, ઘઉં, જવ, મગ, કમોદના ચોખા, શેરડી, વગેરે. લીલાં ફળો (fruits) પણ આ ઋતુમાં વિશેષ માફક આવે.

(૪) શરદમાં ક્ષાર (ખારા પદાર્થો), અતિ ભોજન, દહીં, તેલ, અને ચરબીવાળા પદાર્થો તથા દારૂ, એટલી ચીજોનો ત્યાગ કરવો.

(૫) સવારની ઝાકળ, સૂર્યનો તાપ, દિવસની ઉંઘ, અને પૂર્વ દિશાનો પવન, એ સર્વ આ ઋતુમાં નુકશાન કરે છે, માટે તેમાંથી બચવાની તજવીજ રાખવી.

હેમંત તથા શિશિર—આ બે ઋતુઓનો સ્વભાવ લગભગ સરખો છે. શરદ્‌ઋતુના તાવનો ઉપદ્રવ કાર્તક માગશર સુધી લંબાય

છે. આ સિવાય આ ઋતુઓમાં કોઈ ખાસ ઉપદ્રવ થતો નથી; પણ કફ તથા ખાંસીના જુના દરદીઓમાં એ દરદોનું જોર વધે છે. શરદ્ ઋતુના આરંભથી સૂર્ય દક્ષિણાયનના થાય છે, અને હેમંત તથા શિશિર ઋતુઓમાં ચંદ્રની શીતળતા વધતાં માણસોના શરીરમાં જઠરાગ્નિનું જોર અને બળ વધવા માંડે છે, કેમકે બહાર ઠંડી પડે છે તેથી શરીરની ખરી ઉષ્ણતા શરીરમાં સચવાઇ રહે છે. આ બે ઋતુઓના મુખ્ય નિયમો નિચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) સારી રીતે પોષણ કરે એવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો; તોપણ પોતાની પાચનશક્તિનો તથા કાંઇ દરદ હોય તો તેનો વિચાર કરીને એવો ખોરાક ખાવો.

(૨) તીખા તથા તુરા રસના પદાર્થો ન ખાવા, અગર ઓછા ખાવા; ખુલ્લી જગામાં સુવું નહિ, ઠંડા પાણીએ ન્હાવું નહિ, દિવસે સુવું નહિ, અને જુલાબ લેવો નહિ.

(૩) પૌષ્ટિક ખોરાક તથા પુષ્ટિની ઉત્તમ દવાઓ, શરીરે તેલનું મર્દન, કસરત, ગરમ કપડાં, અને સખ્ત ટાઢ હોય ત્યારે સગડી (તાપવા માટે), એટલી વસ્તુઓ આ ઋતુઓમાં ફાયદાકારક છે.

છ ઋતુઓના આ મુખ્ય સામાન્ય નિયમો છે, તથાપિ અપવાદ તરીકે દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ તથા રોગ પ્રમાણે તે નિયમોમાં ફેરફાર પણ કરાય. આ બધા નિયમો સાજાં સારાં માણસો માટે છે; તોપણ દરદીઓના ઉપર ઋતુઓના આવા ફેરફાર ઉલટી વધારે અસર કરે છે, માટે સારવાર કરનારાંઓએ ઋતુઓના આ નિયમોથી જરૂર વાકેફ થવું જોઇએ અને ઋતુઓના ફેરફાર સાથે પોતાના દરદના ખાનપાન વગેરેમાં જરૂરજોગ ફેરફાર પોતાની સમજણથી અગર ઉપચારકની સલાહ લઈ કરવો જોઈએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

હવા, પાણી તથા અજવાળું.

હવા, પાણી તથા અજવાળું એ આપણા જીવનનાં સૌથી અગત્યનાં કુદરતી સાધનો છે. જ્યાં જ્યાં આ કુદરતી બક્ષીસોની ખોટ કે ખામી છે, અથવા જ્યાં જ્યાં એ બક્ષીસોની કિંમત વિષે અજ્ઞાન છે, ત્યાં ત્યાં દરદો પણ વિશેષ હોય છે. સાજાં સારાં માણસો પણ આ અત્યંત ઉપયોગી વસ્તુઓની ખામીઓને લીધે કે તે સંબંધી અજ્ઞાનતાને લીધે દરદોનાં ભોગ થઇ પડે છે, તો માંદાં માણસો ઉપર એ ખામીઓ તથા અજ્ઞાન કેટલી બધી ખરાબી કરતાં હશે, તે સાધારણ અક્કલમાં પણ ઉતરે એવી વાત છે.

સેંકડો દવાથી જે દરદો નથી મટતાં તે દરદો આ કુદરતી બક્ષીસોનો યોગ્ય આશ્રય લેવાથી મટી શકે છે, અથવા બીજી રીતે એમ પણ કહેવાય કે, દવાઓનાં ગમે એવાં શ્રેષ્ઠ સાધનો મળી રહ્યા છતાં પણ જો હવા, પાણી તથા અજવાળા ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી તો ઉપચારનાં અનેક સાધનો નિષ્ફળ જાય છે. માટે હવા, પાણી તથા અજવાળા વિષે ઠીક ઠીક સમજણ આપણને દરેકને હોવી જોઇએ.

આ ત્રણે વસ્તુઓ જીંદગીને જરૂરની વસ્તુ છે, એટલું જાણવુંજ બસ નથી. જીવન વ્યાપારમાં એ વસ્તુઓ શા માટે ઉપયોગી છે, શી રીતે ઉપયોગી છે, કેવા રૂપમાં ઉપયોગી છે, અને તેમની બગડેલી સ્થિતિમાં એ ચીજો શરીરને કેવી રીતે નુકસાન કરે છે, તે સર્વ વાતો જાણવાની જરૂર છે. દુનિયામાં જે વસ્તુ જેટલી ઉપયોગી દેખાય છે, તેટલીજ તે વસ્તુ નુકસાનકારક પણ થઈ પડે છે. આમ શા માટે

છે તેનો ટુંકો ઉત્તર એટલો જ છે કે, એક જ વસ્તુ તેની સ્વચ્છ હાલતમાં તન્દુરસ્તીને જેટલો લાભ કરે છે, તેજ વસ્તુ તેની ખરાબ બગડેલી હાલતમાં તન્દુરસ્તીને એટલી જ હાનિ પહોંચાડે છે.

માટે દરદીની સારવાર કરવાના જોખમી કામ ઉપર જતા પહેલાં આપણે આ ત્રણ અતિ ઉપયોગી ચીજો વિષે માહીતી મેળવવી જોઇએ. હવા, પાણી તથા અજવાળા વિષે જેને સારૂં જ્ઞાન નથી તે દરદીની સારવાર કરવાના કામને માટે તદ્દન નાલાયક છે, એમ કહ્યા વિના ચાલે એમ નથી.

હવા—આપણને જીવતા રાખવા માટે સૌથી અગત્યની વસ્તુ હવા છે. પાણી વિના તથા અનાજ વિના કેટલાક કલાક ચલવી શકીએ, પણ હવા વિના એક કલાક પણ પ્રાણ ટકી શકે નહિ. હવા એજ પ્રાણ તથા જીવન છે.

જેવી રીતે સમુદ્રનું તળીયું પાણીથી ઢંકાયલું છે, એવી રીતે આખી પૃથ્વી પવનના મહાસાગરથી ઢંકાયેલી છે અને આપણે એ હવાના મહાસાગરના તળીયામાં માછલાંની પેઠે ફરીએ છીએ. હવાનો આ મહાસાગર લગભગ ૧૦૦ માઇલ ઉંડો છે, એટલે આપણા ઉપર ઉંચે ૧૦૦ માઇલ સુધી હવા છે, અને જેમ જેમ ઉંચે ચડીએ તેમ તે હવા વધારે પાતળી હોય છે. હવા જેમ વધારે પાતળી તેમ તે વધારે ચોખ્ખી પણ હોય છે.

હવા ચાર તત્ત્વોની બનેલી છે. ઑક્સીજન, નાઇટ્રોજન, કારબોનિક એસિડ ગ્યાસ, અને વરાળ. પહેલા બે પદાર્થોની જ હવા બનેલી છે, અને છેલ્લા બે પદાર્થો તો હવામાં ઘણા જ ઓછા પ્રમાણમાં છે. તોપણ તે ચારે તત્ત્વો શુદ્ધ હવાને માટે જરૂરનાં છે. હવામાં એક ભાગ નાઇટ્રોજનનો અને ચાર ભાગ પ્રાણવાયુના છે. પ્રાણવાયુ (ઑક્સીજન) એ પ્રાણનો આધાર છે અને નાઇટ્રોજનનો ગુણ જો કે તેથી

તદ્દન જુદો છે, તોપણ શ્વાસ લેવા માટે તથા બળવાની ચીજોને બળવા માટે આ બે વાયુ યોગ્ય પ્રમાણમાં મળીને ઉપયોગી થઇ પડે છે. પ્રાણવાયુ તથા કોયલાની મેળવણીમાંથી ' કારબૉનિક ઍસિડ ગૅસ' નામની એક હવા બને છે, તે હવાનાં ચાર તત્વોમાંનું એક ત્રીજું તત્વ છે. આ હવા ઘણી વજનદાર છે, ઝેરી છે, અને જેવી રીતે તેમાં રાખેલી બત્તી બુઝાઇ જાય છે એવી જ રીતે એ હવા શ્વાસવાટે લેવાય તો મૃત્યુ થાય છે. આ હવા વનસ્પતિને પ્રાણ રૂપ છે. હવામાં આ ઝેરી ગૅસનો ભાગ માત્ર $\frac{1}{2500}$ છે, તેથી સ્વચ્છ હવા આપણને નુકસાન કરતી નથી, પણ જે હવામાં આ ઝેરી ગૅસનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે હવામાં રહેવાથી આપણે માંદા પડીએ છીએ. હવાનાં ચાર તત્વોમાં ચોથું તત્વ વરાળ છે. આ ચારે તત્વો હવામાં યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય છે ત્યાં સુધી હવા આપણા પ્રાણરૂપ થઇ પડે છે, પણ જો એ પ્રમાણમાં વધઘટ થાય છે અને ઝેરી તત્વ વધે છે તો એજ હવા પ્રાણને હાનિ કરનારી થાય છે.

હવા શાથી બગડે છે?—આ વાત દરેક માણસે જરૂર જાણવી જોઇએ. રોગીપરિચારકે કે પરિચારિકાએ તો તે અવશ્ય જાણવું જોઇએ. હવાને બગાડનારાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) આપણા શ્વાસમાંથી બહાર નીકળતી હવા આપણી આસ-પાસની હવાને બગાડે છે. શ્વાસવાટે બહાર નીકળતી હવામાં કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસનું મોટું પ્રમાણ છે. તે ઝેરી ગૅસની સાથે બીનાસ તથા બીજો ગંદો કચરો પણ મળેલ હોય છે.

(૨) ચામડીનાં છિદ્રોવાટે પરસેવાના રૂપમાં વરાળ નીકળે છે તે પણ આપણી આસપાસની હવાને બગાડે છે.

(૩) બળવાની ક્રિયાથી ઘરની હવા બગડે છે. બળવાની બધી ક્રિયા પ્રાણવાયુને ખુટાડે છે. પ્રાણવાયુ વિના ભડકો બળતો નથી, બળતા

ભડકા ઉપર કાંઈ વાસણ ઢાંકી પ્રાણવાયુને તેમાં જતો અટકાવો એટલે તે ભડકો ઓલવાઈ જશે. એટલા માટે સાંકડા ઘરમાં ઘણા દિવા કરવામાં આવે તો તે ઘરનો પ્રાણવાયુ તરત ખુટી જઈ કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસનો એટલે ઝેરી હવાનો વધારો થાય છે. એવીજ રીતે ચૂલાનો અગ્નિ, કોલસાની સગડી, મીણબત્તીનો દીવો વગેરે બળવાની બધી ક્રિયા ઘરની હવાને બગાડે છે, એટલે પ્રાણવાયુને ખુટાડી ઝેરી હવાને વધારે છે.

(૪) કહોવાણ તથા સડેલી ચીજોમાંથી ખરાબ હવા ફેલાય છે. આપણા નાક પાસે જે ખરાબ અણગમતી દુર્ગંધ આવે છે તે એ જાતનું કહોવાણ છે. આપણા ઘરની આસપાસમાં એવી સડતી ચીજોથી તેમજ શાક તરકારીનાં છોતરાં અને બીજી સડે એવી ચીજો આંગણામાં જ નાખવાથી તે ચીજોની ઝેરી હવા આપણા ઘરની હવાને બગાડે છે.

(૫) ઘરની ગલીચી, ઘરના ખાળકુવા, મોરીઓ, જાજરૂ, વાડા, ઉકરડા, એ સર્વે ખરાબ હવાને ફેલાવનારાં સ્થળો છે, માટે તે નિત્ય સાફ રહેવાં જોઇએ.

શ્વાસોશ્વાસ વાટે આપણે ૨૪ કલાકમાં સરાસરી ૪૦૦ ઘનફીટ જેટલી હવા શરીરમાં લઇએ છીએ. ૭ ફીટ પહોળો અને ૭ ફીટ ઉંચો એવા એક ઓરડામાં જેટલી હવા સમાય એટલી હવા એક માણસ નિત્ય ફેફસાંમાં લે છે. આ અંદર લેવાતી હવામાં કારબૉનિક ઍસિડ ગૅસનું ઝેરી તત્વ ૧૦૦૦ ભાગમાં માત્ર $\frac{૪}{૧૦}$ ભાગ છે; પણ શ્વાસવાટે શરીરમાંથી બહાર નીકળતી હવાના ૧૦૦૦ ભાગમાં એ ઝેરી ગૅસના ૪૦ ભાગ હોય છે. જો આપણાં રહેવાનાં ઘર અને સુવાના ખંડોમાં તાજી હવાને આવવાના રસ્તા ન હોય તો ઘરમાં વસનારાં માણસોની શ્વાસોશ્વાસની ઝેરી હવાથી આપણા ઘરની હવા ઘણીજ બગડે છે. ઘણું કરીને તાજી હવા ન આવી શકે એવાં એવાં બંધેય તથા અંધારા ઘરમાં રહેનારાં માણસો આવી ખરાબ હવાથીજ માંદાં રહે છે ને મરે છે.

દરેક માણસને વસવા માટે ૭ થી ૧૦ ફીટ ચોરસ ખંડની જરૂર છે, એવડા ઘરમાં વધારે માણસો વસે તો તે ઘરની હવા જરૂર બગડે છે. માંદા માણુસના શ્વાસોશ્વાસની હવા વધુ ઝેરી હોય છે, તેથી સાજા કરતાં માંદા માણુસના સુવાના ખંડની હવા વધારે જલદી બગડે છે, અને તેથી માંદા માણુસને વધારે પહોળા અને વધારે ખુલ્લા ખંડમાં સુવાડવાની જરૂર છે.

આપણે ખુલ્લી હવામાં ફરવા માટે શહેર બહાર જઇએ છીએ ત્યારે મગજ તર થાય છે, તે ચોખ્ખી હવા મળવાથી જ થાય છે. શેહેરમાં તથા આપણા ઘરમાં પાછા આવીએ છીએ ત્યારે બહારની ચોખ્ખી હવાનો આનંદ જતો રહે છે, અને જો ઘરની હવા વધારે બંધેચ અને નઠારી હોય છે તો ઘરમાં પેસતાં અણુગમો, અકળામણ અને ગભરાટ થાય છે. ઘણાં માણુસોની ગરદીમાં આપણે અકળાઇ જઇએ તે શું છે? એ માણુસોના શ્વાસોશ્વાસની ઝેરી હવાથી તે ખંડની હવા ઘણી જ બગડે છે અને એ બગડેલી હવા આપણા શ્વાસોશ્વાસમાં આવે છે તેથી આપણુને ગભરામણ થાય છે. માટે નાના ખંડમાં ઘણાં માણુસોએ એકઠા થવું નહિ; અને માંદાની પથારી આગળ તો બહુ માણુસોને કદિ પણ બેસવા દેવાં નહિ.

પાણી—પોષણના અને પ્રાણ આપવાવાળા પદાર્થોમાં પાણી પણ એક મુખ્ય પદાર્થ છે. પાણીની શરીરને નિરંતર જરૂર છે. ખાન-પાનના ઘણા પદાર્થોમાં પાણી આવે છે. દુધમાં મોટો ભાગ પાણીનો છે; શાકતરકારી અને અન્નમાં પણ પાણીનો ભાગ છે. માણુસના શરી-રનું વજન સરાસરી ૭૫ રતલ ગણીએ તો તેમાં ૫૬ રતલ પાણી એટલે પ્રવાહી ભાગ છે.

પાણી શા માટે જરૂરનું છે અથવા પાણીનો શરીરને શું ઉપયોગ છે, એવો પ્રશ્ન તમારે પૂછવો જ જોઇએ. શરીરનું પોષણ લોહીથી થાય

છે અને લોહીમાં મુખ્ય ભાગ પાણીનો છે. પાણી વિના લોહી શરીરમાં ફરી કે ચડી શકે નહિ. વૃક્ષની ડાળીઓ તથા પાંદડાં સુધી પોષણ પહોંચાડવા માટે તેના થડમાં પાણી રેડવામાં આવે છે. થડમાં રેડેલું પાણી આખા વૃક્ષને લીલું-જીવંતું રાખે છે. શરીરમાં લીધેલું પાણી પણ ખોરાકને રસરૂપ બનાવીને શરીરના સર્વે ભાગોમાં પહોંચાડે છે. જો પાણી ઓછું મળે તો રસ તથા રક્તમાં ઘાટાપણું આવીને શરીરમાં લોહીનું ફરવું ધીમું પડે અથવા અટકે; અને લોહીનું ફરવું ઓછું થવું તેનું જ નામ રોગ અને અટકવું, તેનું જ નામ મૃત્યુ છે. માટે પાણીની-અને સ્વચ્છ નિર્મળ પાણીની જરૂર છે.

જેવી રીતે હવાનાં તત્વોમાં કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસનું પ્રમાણ વધવાથી તે હવા શરીરને તથા પ્રાણને હાનિ કરે છે, એવીજ રીતે બગડેલું પાણી પીવાથી તે પ્રાણને જરૂર હાનિ કરે છે. પાણી પ્રવાહી છે એટલે બીજા પદાર્થોને વહન કરનારૂં હોવાથી તે પોતાની સાથેનાં દુષ્ટ તત્વોને આખા શરીરમાં જલદી પહોંચાડી દે છે, અને તેથી ખરાબ અન્ન કરતાં ખરાબ પાણી શરીરને જલદી હાનિ કરે છે. બગડેલું પાણી પીવાથી રોગ ઝડપબંધ ફાટી નીકળે છે. માટે પીવાના તેમજ વાપરવાના પાણીની બહુજ સાવચેતી રાખવી.

પાણીની પરીક્ષા—પાણી સ્વચ્છ તથા નિરોગી છે કે બગડેલું છે તેની પરીક્ષા કરીને વાપરવું જોઇએ. પાણીની પરીક્ષાની સામાન્ય સૂચનાઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) રંગ વિનાનું, વાસ વિનાનું, સ્વાદ વિનાનું, તથા નિર્મળ અને પારદર્શક હોય તો પાણી ચોખ્ખું સમજવું.

(૨) પાણીને પારદર્શક કાચના પ્યાલામાં ભરીને તે પ્યાલો અજવાળામાં મૂકવાથી તેનો ખરો રંગ કે મેલ હોય તે માલમ પડી આવે છે.

(૩) પાણીમાં વાસ હોય છે તોપણ પીવાથી કે સુંઘવાથી ઘણીવાર તુરત પરીક્ષા થઈ શકતી નથી, પણ પાણીને ઉકાળીને પછી તેને સુંઘી જોવું; જો પાણીમાં કાંઇ વાસ હશે તો માલમ પડશે.

(૪) પાણીને એક બાટલીમાં ભરીને તેને ખુબ હલાવી પછી સુંઘવું એટલે પાણી ખરાબ હશે તો વાસ આવશે.

(૫) પાણીમાં પોટાશ નાખવાથી વાસ આવે તો સમજવું કે પાણી બગડેલું છે.

(૬) પાણીમાં બીજા પદાર્થો બે રીતે મળેલા હોય છે. કેટલાક પદાર્થો પીગળીને પાણીમાં મળી ગયેલા હોય છે અને તે પાણીથી અલગ થઇ શકતા નથી. બીજા પ્રકારના કેટલાક પદાર્થો પાણીમાં ભળેલા હોય છે, પણ તે પાણીથી અલગ કરી શકાય છે. એક પ્યાલામાં પાણી ભરીને થોડી વાર સ્થિર રાખવાથી જો કાંઇ પદાર્થ તળીએ બેસે તો સમજવું કે તે પાણીમાં અલગ થઇ શકે એવા બીજા પ્રકારના પદાર્થ તેમાં ભળેલા છે.

(૭) પાણીમાં ક્ષાર વગેરે પદાર્થો કેટલાક પ્રમાણમાં મળેલા છે તે નક્કી કરવું હોય તો થોડું પાણી તોલ કરીને એક તપેલીમાં ઉકાળી બાળવું. તળીએ જે પદાર્થ બાકી રહે તે ઉખેડીને તેનું વજન કરવું, એટલે કેટલા પાણીમાં ક્ષાર વગેરે પદાર્થનો કેટલો ભેગ થયેલો છે તે માલમ પડશે. એક ગ્યાલન પાણીમાં ક્ષાર વગેરે પદાર્થોનું પ્રમાણ ૩૦ ગ્રેન સુધી હોય તો ત્યાં સુધી તે પાણી પીવા લાયક ગણાય. આથી વધારે પ્રમાણમાં ક્ષાર મળેલું પાણી નુકસાન કરે છે.

પાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીતો—કુદરતી રીતેજ નિર્મળ ચોખ્ખું પાણી મળે તો તેના ઉપર કાંઈ પણ ક્રિયા કર્યા વિના માત્ર જાડા કપડાથી ગાળીને તે પાણી પીવું, પણ જો ચોખ્ખું પાણી નહીં જ મળી શકે તો કુવા, તળાવ, નદી કે નળમાંથી જે પાણી ઘરમાં લાવીએ

તેમાં કાંઇબી ભેગ છે એમ માલમ પડે તો તેને નીચેની રીતોથી ચોખ્ખું કરવું:—

(૧) પાણીને ઉકાળી અર્ધું બાળી નાખીને બાકી રહેલ પાણીને માટીની માટલીમાં ઠારવું. આ પાણી ઘણું હલકું થાય છે.

(૨) પાણીમાં ફટકડી કે નિર્મલી નાખવાથી પાણીમાં મળેલાં ખરાબ બારીક રજકણો તળીએ બેસી જાય છે.

(૩) પાણી હમેશાં ગાળીને જ પીવું. પાણી ગાળવાનું કપડું જાડું ને ઘટ જોઇએ. આવા કપડાથી વારંવાર બે ત્રણવાર ગાળીને માટલીમાં રાખવાથી તેમાં મળેલાં ઘણાંક રજકણો દૂર થઇ જાય છે.

(૪) પાણીને ગાળવાની તથા ચોખ્ખું કરવાની એથી વધારે સારી રીત એ છે કે એક માટલીને તળીએ બારીક છિદ્રો પાડવાં અને તે માટલી અરધી રેતીથી તથા કોલસાના ભુકાથી ભરવી. તે માટલી ઉપર બીજી માટલી પાણીથી ભરેલી મૂકવી. આ પાણીથી ભરેલી માટલીના તળીયામાં એક કાણું પાડીને તે કાણામાં દોરો પરોવી લટકતો મૂકવો. આ કાણા વાટે દોરામાંથી પાણી ટપકી ટપકીને નીચેની રેતી વાળી માટલીમાં પડશે. આ રેતીવાળી માટલી નીચે એક ત્રીજી માટલી ખાલી મૂકવી, જેમાં વચલી માટલીના તળીયાનાં છિદ્રો વાટે ગળાઇને ચોખ્ખું પાણી ઉતરી આવશે. આવી રીતે ગળાઇને આવેલું પાણી ઘણું ચોખ્ખું હોય છે.

આપણા લોકોને ખાવાપીવાના પદાર્થો બારીકીથી તપાસવાની ટેવ નથી. ઇશ્વરે આપણને આંખ, નાક તથા જીભ આપેલી છે, તેનો ઘણી ઝીણી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઇએ. પોતાના ઘરની નજીકમાંથી કે ગામની ભાગોળેથી જેવું મળ્યું તેવું પાણી લાવીને ગોળામાં ભરવાની અજ્ઞાનતાને હવે છોડી દેવી જોઇએ, અને પાણી લાવનાર સ્ત્રી વર્ગે પોતાની ઇન્દ્રિઓનો અને અક્કલનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. નાની નાની ગફલતોથી આપણે ઘણું દુઃખ વેઠીએ છીએ. ખાસ કરીને દરદીની

સારવાર કરનારી બાઈઓએ આ સર્વ નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા. હોસ્પીટલોમાં દરદીઓને માટે ડિસ્ટીલ કરેલા પાણીમાં દવાનાં મિક્શ્ચરો બનાવાય છે અને પીવા માટે પણ એવા જ સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. એવીજ રીતે કુટુંબોમાં પણ જે રીતે બની શકે એ રીતે પાણીની પરીક્ષા કરીને તથા પાણીને ચોખ્ખું બનાવીને ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ.

અજવાળું—અંધારૂં આપણને ગમતું નથી, એજ એમ બતાવે છે કે આપણા જીવન માટે અજવાળાની જરૂર છે. આ અજવાળુ કુદરતી હોવું જોઇએ. કૃત્રિમ એટલે દીવાબતીનો ઝળકાટ કરીને અજવાળું કરવાથી લાભ કરતાં હાનિ વધારે છે. આ ઠેકાણે અજવાળું એટલે સૂર્યનો પ્રકાશ (Light) એવો અર્થ છે. અજવાળું મળવાનો બધો આધાર આપણા ઘરોની બાંધણી ઉપર છે, અથવા બાંધણી સારી હોય છે, તો ઘરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાની આપણી સમજણ ઉપર છે. દરેક ઘરમાં પ્રકાશની જરૂર છે. સૂર્યનો તાપ મોટામાં મોટું ડિસઈન્ફેકટંટ—જંતુનાશક (Disinfectant) છે. અજવાળું એજ તાપની પ્રતિમા છે. પરમકૃપાળુ કુદરત સૂર્ય વડે આખા વિશ્વને નિત્ય ડિસઈન્ફેકટ કરીને ગંદકી સડો તથા બદબોનું નિવારણ કરે છે. પણ આપણા ઘરની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ એ પરમપાવન પ્રકાશ તથા અજવાળા સામે બારણાં બંધ કરે છે, કે પડદા મૂકીને અંધારાનું સેવન કરે છે! વાદળાંવાળો દિવસ આખા જગતને ઉદાસીન બનાવી દે છે, તે તમે જોયું નથી? તમે બારીબારણાં બંધ રાખીને એ ઉદાસીનતાને તમારા ઘરમાં દાખલ કરો છો! પ્રકાશ અને અજવાળું આપણને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે અને એ પ્રફુલ્લિતપણુ એજ આરોગ્ય છે. માંદા માણસના ઓરડામાં તો ખાસ કરીને પ્રકાશ અને અજવાળાની જરૂર છે. માટે ઘરની પરિચારિકા બાઇઓએ અજવાળાના તથા પ્રકાશના મહિમાને સમજીને પોતાના વસવાનાં ઘરોને જેમ સારો પ્રકાશ અને અજવાળું મળે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૫ મું.

દિનચર્યા તથા રાત્રીચર્યા.

નિરોગી માણસોએ પણ દિવસે કેમ વર્ત્તવું, તેને '**દિનચર્યા**' કહે છે, અને રાતના સમયમાં વર્ત્તવાના નિયમોને '**રાત્રીચર્યા**' કહે છે. દરદોનો અટકાવ કરવા માટે આ સર્વે નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા તથા તે પ્રમાણે વર્ત્તવું, એ દરેક માણસનું કર્ત્તવ્ય છે. પરિચારિકા અથવા ઘરમાં માંદા માણસોની ચાકરી કરનારી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીઓ-એ તો અવશ્ય કરીને આ બન્ને 'ચર્યા' જાણવી જોઇએ. અને ઘરનાં નાનાં મોટાં તે નિયમો પ્રમાણે વર્ત્તે તેને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ. આ દિનચર્યામાં સદાચારનો પણ સમાવેશ થાય છે, કેમકે સદાચાર શરીરને તથા મનને નિરોગી અને પવિત્ર રાખે છે, અને દુરા-ચરણ શરીરને રોગી બનાવે છે તથા મનને ભ્રષ્ટ કરે છે.

દિનચર્યા અને રાત્રીચર્યા એટલે પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઉઠીએ ત્યારથી માંડીને બીજે દિવસે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીએ ત્યાં સુધીના ૨૪ કલાક આપણે કેમ ગુજારવા તેના નિયમો.

વહેલું ઉઠવું—આપણી દિનચર્યાનો આરંભ આપણે પથારી-માંથી ઉઠીએ ત્યારથી થાય છે, અને પ્રાતઃકાળના આપણા નિત્યનિયમ ઉપર આખા દહાડાના આપણા કામકાજનો પાયો મંડાય છે. હાલના પશ્ચિમના તબીબો રોજ નવા નિયમો આપણા આગળ મૂકે છે, અને એક કહે છે કે વહેલા ઉઠવામાં ફાયદો છે ત્યારે બીજો કહે છે કે આઠ વાગ્યા સુધી પથારીમાં પડી રહેવામાં ફાયદો છે. પણ આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ સ્થાપેલા નિયમોમાં સેંકડો વર્ષમાં પણ ફેરફાર થયો નથી અને તેમાંના એક પણ ઋષિએ મોડું ઉઠવામાં લાભ છે, એમ

કહેલું નથી. પ્રાતઃકાળમાં એટલે ૪ અને ૫ વાગ્યા સુધીમાં ઉઠવું એજ નિરોગી રહેવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે. ઘણું કરીને ઘણાંખરાં માણસોની ઉંઘ કુદરતી રીતે જ પ્રાતઃકાળમાં ચાર પાંચ વાગે ઉડી જાય છે, પણ તે વખતે પથારીમાંથી ઉઠી જવાને બદલે પડી રહેવાથી આળસ ભરેલી અરધી નિદ્રા આવે છે અને પછી છ સાત વાગતાં સુધી પણ નિદ્રા ઉડતી નથી. જેઓ આળસુ થઈ દહાડો ચડતાં સુધી પથારીમાં પડી રહે છે, તેઓ આળસ સાથે ઉઠે છે અને તેમનો આખો દહાડો સુસ્તીમાં જાય છે.

મોડા ઉઠવાના ગેરલાભ—મોડા ઉઠવાના શારીરિક તેમજ વ્યવહારિક બન્ને પ્રકારના ગેરલાભ છે.

(૧) પ્રાતઃકાળનો સમય બહુ પવિત્ર, શાંત અને આનંદજનક હોય છે, માટે જો મોડું ઉઠાય તો એ શાંતિનો તથા આનંદનો લાભ ન મળે અને ઈશ્વર સ્મરણ, અભ્યાસ, વગેરે ઉત્તમ કાર્યો ન બની શકે. શાંત રાત્રીમાં તથા પ્રાતઃકાળમાં જે વિચારો તથા કાર્યો થાય છે તે દિવસે બનતાં નથી.

(૨) શરીરમાં આળસ વધે છે અને આખો દહાડો આળસ રહે છે.

(૩) પાછલી રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે અને ઘણાને વીર્યપાત પણ તે વખતે થાય છે. જો વહેલું ઉઠાય તો આવાં સ્વપ્નાંનો પણ અટકાવ થાય.

(૪) મોડું ઉઠવાથી શરીરમાં આળસ વધે છે અને વિચાર કરવાના તથા કામ કરવાના સૌથી ઉપયોગી કલાકો ઉંઘવામાં જાય છે, તેથી કેટલાંક વ્યવહારિક કાર્યો પણ આપણે યથાર્થ કરી શકતા નથી.

(૫) મોડું ઉઠાય છે તેથી ઈશ્વર સ્મરણ, ભક્તિ, અને સદ્ વિચારો સેવવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય આપણા હાથમાંથી જાય છે. પછી આખો દિવસ વ્યવહારના વૈતરાંમાં જોડાઇએ છીએ, તેથી આપણે આપણા મનની તથા આત્માની ઉન્નતિનો કાંઈ પણ સદ્‌વિચાર કર્યા

વિના ગદ્ધા વૈતરામાં જ આખી જીંદગી ગુજારી ભુંડે હાલે મરીએ છીએ. આવી રીતે મરવા માટે આપણે જન્મતા નથી !

મળમૂત્રનો ત્યાગ—પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઉઠીને પ્રથમ જે કામ કરવાનું છે તે શરીરના મળ—મેલો—કાઢી નાખીને શરીરને ચોખ્ખું તથા સ્વસ્થ બનાવવાનું છે. સવારમાં ઉઠીને ઝાડો, પેસાબ તથા દાતણપાણી કર્યા વિના કોઇ કામમાં લાગવું નહિ. ૨૪ કલાકમાં શરીરની ગટરો મળથી એટલે ઝાડાથી, પેસાબથી, અને પરસેવાથી ભરાઇ ગઇ હોય છે તેને પ્રથમ સાફ કરવી. શરીરને નિરોગી રાખવાનો મુખ્ય આધાર ગટરો સાફ રહે તે ઉપર છે. જે લોકો ઉઠવામાં નિયમિત નથી અને મળમૂત્રમાં નિયમિત નથી તેમનાં શરીર કદી પણ સારાં રહેતાં નથી. દવાદારૂના ઉપાયો પણ તેમને માટે નકામા છે. શરીરના મળો સાફ કરવાના સંક્ષિપ્ત નિયમો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) સવારમાં વહેલા ઉઠીને તરતજ મળમૂત્રની જગા ઉપર જવું, અને બહુ શાંત ચિત્તથી અને ત્વરા કર્યા વિના ઝાડા પેસાબની હાજતનો નિકાલ કરવો. કેટલાક લોકો અમુક ટેવને આધીન થાય છે અને કહે છે કે અમે બીડી પીએ કે તમાકુ ચાવીએ કે પાન ચાવીએ ત્યારે જ અમને ઝાડો થાય. આ એક પ્રકારની મનને પાડેલી કુટેવ છે. એવી વ્યસનની ચીજોની સવારમાં આરાધના કરવાને બદલે માત્ર મળમૂત્રની જ આરાધના કરવી, એટલે તેમના ઉપર ચિત્ત લગાડવું, કે મને જલદી મળમૂત્ર સાફ આવી જાય. આવા એકાગ્ર ચિત્તથી તે ક્રિયાઓ તરફ ધ્યાન લગાડવાથી જરૂર ઝાડાની હાજત થાય છે.

(૨) મળમૂત્રનો ત્યાગ નિયમિત વખતે જ કરવો. એક દિવસ સવારે પાંચ વાગે જાજરૂમાં જાઓ અને બીજે દિવસે આઠ વાગે જાઓ એમ કદિ પણ કરવું નહિ. ખાવાપીવાના નિયમ ઉપર ઝાડાનો નિયમ રહે છે. જો ખાવાપીવાનો નિયમ ફરી જાય છે તો ઝાડો ઉતરવાનો

નિયમ તથા વખત ફરી જાય છે. માટે નિયમિત વખતે ખાવું, નિયમિત માપથી ખાવું અને નિયમિત વખતે જ જાજરૂમાં જવું.

(૩) ઝાડો પેસાબ કરતી વખતે ઉતાવળા થવું નહિ, દોડાદોડી કરવી નહિ, બીજે ચિત્ત દોડાવવું નહિ. ઝાડાની હાજત વખતે ઝાડો સાફ આવી જવાનો જ વિચાર કરવો, અપૂર્ણ ઝાડો ઉતર્યો કે ભાગવું નહિ.

(૪) ઝાડા પેસાબને જલદી લાવવા માટે જોર કરવું નહિ. ઝાડા પેસાબના સ્નાયુઓને મદદે બોલાવવા માટે તેમને વિનતિ કરવી, પણ તેમના ઉપર બળાત્કાર કરીને–કરાંઝીને–એ સ્નાયુઓને ઢીલા કરવાની કદિ પણ મહેનત કરવી નહિ.

(૫) ઝાડો પેસાબ કરતી વખતે કાંઈ પણ બોલવું નહિ, અને માથા ઉપર કપડું વીંટવું, તથા જાજરૂ વાસ મારતું હોય તો નાક કાન પણ કપડાથી બંધ કરવાં. બની શકે એમણે ખુલ્લી એકાંત જગામાં ઝાડે જવું; એમ ન બને તો સાફ જાજરૂમાં જવું. જાજરૂને રોજ પાણીથી સાફ કરાવવું કે પોતાને હાથે સાફ કરવું. અથવા રાખમાટી નાખીને ડિસઇન્ફેક્ટ કરવું.

(૬) ઝાડો તથા પેસાબ કરીને તે અવયવો પુષ્કળ પાણીથી સાફ કરવાં. તે કામમાં પાણીનો લોભ કરવો નહિ. ઘરની ખાળ મોરીઓ તથા ગટરો સાફ ન રહેવાથી જેવી દુર્ગંધ મારે, એવીજ દુર્ગંધ આ શરીરની ગટરો બરાબર નહિ ધોવાથી મારે.

મોં તથા દાંતની શુદ્ધિ—મળમૂત્ર પછી મોં તથા દાંત સાફ કરવા. દાંત સાફ કરવા માટે દાતણનો, માટીનો કે મંજનોનો, ગમે તેનો ઉપયોગ કરો; તે વસ્તુઓ દાંતને સાફ કરનારી અને દુર્ગંધનો નાશ કરનારી હોવી જોઇએ. મોં તથા દાંત વાસ મારે ત્યારે સમજવું કે દાંતમાં મેલ ભરાઈ રહે છે. દાંતમાં મેલનો કદિ પણ જમાવ થવા દેવો નહિ. દાંત પહોળા પહોળા હોય ને બે દાંતીન

વચમાં અનાજ ભરાઇ રહેતું હોય તો રોજ બેવાર બ્રશવતી દાંત ઘસવા, અથવા રૂપાની નરમ સળીવતી પોચે પોચે હાથે દાંતનાં આંતરોમાં ભરાઈ બેઠેલો મેલ કહાડી નાખવો. મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. પુષ્કળ પાણીથી વારંવાર કોગળા કરવા. જમ્યા પછી તથા કાંઈ પણ વસ્તુ ખાધા પછી પણ ખુબ કોગળા કરવા. ઘણા લોકો સવારમાં દાતણ અરધા કલાક સુધી ઘસ્યા કરે છે, પણ જમ્યા પછી કે કાંઈ ચીજ ખાધા પછી મોં તથા દાંત સાફ કરવાની સંભાળ લેતા નથી તેથી દાંતમાં અન્ન ભરાઈ રહી સડે છે ને વાસ મારે છે. દાંત તથા મોંનો સડો તથા તેના જંતુઓ હોજરીમાં (પેટમાં) ઉતરે છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

તેલમર્દન—શરીરે તેલ ચોળીને ન્હાવામાં ઘણા ફાયદા છે. તેથી ચામડી સુંવાળી થાય છે, ચામડી ઉપરના વિકારો દૂર થાય છે, શરીરમાં રસ તથા રક્તનું સારી રીતે સરક્યુલેશન (ફરવું) થાય છે; કોઈ ભાગમાં લોહી ગંઠાતુ નથી; લોહીમાં મળેલો વાયુ દૂર થઈ ઘણા રોગોનો અટકાવ થાય છે; જીર્ણ તાવ તથા તજાગરમીથી તપેલું લોહી તથા શરીર ઠંડુ પડે છે અને શરીરમાં બળ પણ આવે છે; હવાના ઝેરી જંતુઓ શરીર ઉપર આવતા નથી, કેમકે તેલ જંતુનાશક છે; શીયાળાની તથા વસંતઋતુમાં તો ખાસ કરીને તેલનું મર્દન ફાયદાકારક છે નવો તાવ આવ્યો હોય, અજીર્ણ થયું હોય, રેચ લીધો હોય, કે ઉલટી થતી હોય તેણે તેલનું મર્દન ન કરવું.

કસરત—કસરતનો અર્થ દંડ પીલવા કે મુગદળ ફેરવવાં, એટલોજ નથી. શરીરને મહેનત પડે એવી કાંઈ પણ ક્રિયા–કામ–કરવું, તે પણ કસરત છે. બધા માણસોને કસરતના બધા નિયમો એકસરખા લાગુ પડતા નથી; માટે વૈદ કે ડાકટરની સલાહ લઇ જેને જે જાતની કસરત માફક આવે તે કરવી; આટલી વાત તો નક્કી છે કે દરેક

શરીરને શ્રમ–મહેનત–આપવાની જરૂર છે. મહેનત વિનાનું શરીર કટાય છે અને રોગોનું ઘર થાય છે. ચાલવાની કસરત લગભગ સૌને માટે સારી છે, માટે સૌએ સવારસાંજ બે વાર કે એક વાર ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને ત્યાં પ્રાણાયામ પણ કરવા, એટલે ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહીને નિર્મળ હવાને નાકવાટે શ્વાસમાં ભરીને લાંબો શ્વાસ લેવો. આથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને શક્તિ આવે છે. આજારી એટલે દરદીથી મહેનતનું કામ કે કસરત બની શકે નહિ, તેમ સલાહકારક પણ નથી, તોપણ વૈદની કે ડાકટરની સલાહ લઇને શક્તિ હોય તો ખુલ્લી હવામાં ફરવું, અથવા બારીબારણાં ખુલ્લાં કરીને ઘરની અંદર થોડું ફરવું. બહાર જઇને ફરવાનું ન બની શકે તેમણે પોતાના ઘરના એકાંત પણ હવાવાળા ભાગમાં બેસીને પ્રાણાયામ કરવા, તેમજ નમસ્કાર કરવા. લાકડીની પેઠે લાંબા પડીને ઉઠબેસ કરવું તેનું નામ નમસ્કાર.

સ્નાન—આખા શરીરની ગટરો (ચામડીનાં લાખો છિદ્રો), તેને ચોખ્ખાં કરવાની ક્રિયાને સ્નાન કહે છે, અને એ હેતુ પાર પડે તોજ ખરૂં સ્નાન કહેવાય. શરીરની તથા મનની પવિત્રતા માટે ન્હાવું, એમ લોકો માને છે ખરા, પણ કેવા સ્નાનથી શરીર તથા મન પવિત્ર રહે તે ઘણા થોડા લોકો સમજે છે. નાનાંથી મોટાં દરેક માણસે નિત્ય શરીર સારી રીતે ચોળીને ન્હાવું જોઇએ. ન્હાવામાં પાણીનો લોભ કરવો નહિ, પણ તેની સાથે એમ પણ કહેવું જોઇએ કે શરીર ચોળ્યા વિના ઘણું પાણી શરીર ઉપર રેડ રેડ કરવા કરતાં થોડા પાણીથી પણ શરીરને ચોળીને ધોવું, એ વધારે ફાયદાકારક છે. ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરવાં અને તેના મોંમાં ભરાઇ બેઠેલો મેલ કાઢી નાખવો એ ન્હાવાનો મુખ્ય હેતુ છે. આ ક્રિયા સારી રીતે થાય એટલે શરીરમાં લોહી પણ સારી રીતે ફરી શકે, અને લોહી સારી રીતે ફરે એટલે શરીર, બળ, ઉત્સાહ અને મનને શાંતિ તથા પવિત્રતા મળે છે. સ્નાન કરવાના મુખ્ય નિયમો:—

(૧) અશક્ત માણસોએ અને જેને વારંવાર શરદી લાગતી હોય એવાં માણસોએ ગરમ પાણીથી ન્હાવું; પણ કેટલાંક માણસોને ઉકળતા પાણીથી ન્હાવાની આદત પડેલી હોય છે. શીયાળામાં પણ ઉકળતા પાણીથી ન્હાવું નહિ. તેથી લોહી ઉકળી આવે છે. ગરમ (warm) પાણી હોય તો બસ છે. શક્તિમાન્ એટલે સહન કરી શકે એવા માણસોએ અને ખાસ કરીને ગરમીની ઋતુમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

(૨) ખાસ કારણ સિવાય અથવા વૈદક સલાહ સિવાય માથા ઉપર ગરમ પાણી નાખવું નહિ. માથા ઉપર ઠંડા પાણીથી કે જરા નવસેકા (tepid) પાણીથી સ્નાન કરવું.

(૩) બહુ પવનવાળી ખુલ્લી જગામાં ન્હાવું નહિ. ખાસ કરીને નબળાં ને માંદાં માણસોએ બંધ જગામાં ન્હાવું.

(૪) સ્નાન કરવામાં સાબુની ખાસ જરૂર છે, એમ નથી. ઘણું વાર ચીકણા નઠારા સાબુ ચામડીને ખરાબ કરે છે અને છિદ્રોને પુરી દઇને ઉલટું પ્લાસ્ટરનું કામ કરે છે. આપણા દેશનો જુનો રીવાજ—ધોળી કે કાળી માટી શરીરે તથા માથે ચોળવાનો રીવાજ—ઘણો સારો છે, કેમકે તેથી વાળને કે ચામડીને કાંઇ પણ નુકસાન નહિ થતાં વાળ તથા ચામડીને સ્વચ્છ બનાવે છે.

આ પ્રમાણે સ્નાન સુધીમાં પ્રાતઃકાળની ક્રિયા સમાપ્ત થાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ લખાણ ઉપર લેતાં મોટી અને લાંબી લાગે છે, પણ નિત્યના નિયમ પ્રમાણે તે ક્રિયાઓ આચરવામાં કાંઈ પણ બહુ વખત લાગતો નથી. ઘર આગળ કરવાની આ બધી પ્રાતઃક્રિયાઓને માટે એકથી બે કલાક બસ છે. ૨૪ કલાકમાં ૧ થી ૨ કલાક શારીરિક તથા માનસિક પવિત્રતા તથા સ્વચ્છતાને માટે ઉપયોગમાં લેવા, તે શું વધારે વખત છે? એક કલાક ઓછું ઉંઘો, અને એક કલાક તમારા વ્યવહારિક કામના વૈતરામાંથી બચાવી બે કલાક પ્રાતઃકાળની

આ સર્વ ઉપયોગી ક્રિયાઓ કરવામાં કામે લો, અને પછી જુવો કે દુઃખ દરદો તમારાથી અને તમારાં બાલબચ્ચાંથી કેટલાં દૂર જાય છે! નાનાં બાળકોને પણ વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડો અને તેમને પણ પ્રાતઃકાળની સર્વ ક્રિયાઓ ઉઠતાં વેંતજ કરી લેવાનો અભ્યાસ પાડો. તેમને નિત્ય તમારા સાથેજ નવરાવો અને નિત્ય સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવો.

પ્રાતઃકાળની આ અવસ્ય કરી લેવા જેવી ક્રિયાઓ કરી લીધા પછી દરેક માણસે પોતપોતાના નિત્યના કામમાં જોડાવું જોઈએ. વચમાં બે ત્રણવાર ખાવાપીવાનો વ્યવહાર આવે છે. એ વ્યવહાર અવસ્ય કરવા જેવો છે, અને બહુ સંભાળપૂર્વક કરવાનો છે. તે વિષે ઇલાયદું પ્રકરણ છે. પણ અહીં જણાવી દેવું જોઇએ કે માણસોએ પોતાનાં બધાં કાર્યોની વિવેકપુરઃસર વહેંચણી કરવી જોઇએ. પ્રાતઃ-કાળમાં જે કામો કરવાનાં છે, તે છોડીને અથવા મુલતવી રાખીને તે સમયે ખાવા પીવાનો કારભાર ચલાવવો, નાસ્તા ઉડાવવા, અને ચાપાણી પીવાં, એ છેક વિરૂદ્ધ વર્તન છે. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠયા પછી તરત નાસ્તાની કે ચાપાણીની કાંઈ પણ જરૂર નથી. સવારમાં પાંચ વાગે ઉઠેલા માણસને દશથી બાર વાગ્યા સુધીમાં સાદુ ભોજન મળે એટલે બસ છે, અને આઠ કલાકના ઉદ્યોગ પછી સાંજે ૬ થી ૮ વાગે ફરી સાદું ભોજન મળે એટલે બસ છે. જે સમયે માણસે શરીરને તથા મનને સ્વસ્થ બનાવવાનો ઉદ્યોગ કરવાનો છે, અને શરીરની ગટ-રોને તથા મનના મેલને દૂર કરી તેમને નિર્મળ તથા પવિત્ર બનાવ-વાના કર્ત્તવ્યમાં લાગવાનું છે, તે સમયે શરીરની એ ગટરોને પુરી દેવાનો ઉંધો ઉદ્યોગ આદરવો, તે કુદરતના નિયમથીજ વિરૂદ્ધ છે.

દિનચર્યા તથા રાત્રીચર્યાના ૨૪ કલાકની વહેંચણી નીચે પ્રમાણે કરવી જોઇએઃ—

(૧) સવારના પાંચથી દશ સુધીમાં ઉપર કહેલાં પ્રાતઃકાળનાં

સર્વ કાર્યો આટોપી લેવાં અને વધારાના સમયમાં ઈશ્વર સ્મરણ, અભ્યાસ કે સારા વાંચનનું સેવન રાખવું.

(૨) દશથી બાર સુધીમાં ભોજન લઇ થોડી વાર વિશ્રાંતિ લેવી, એટલે ઉંઘવું નહિ પણ આશાએશ લેવો. ખાઇને તુરત દોડનારાઓને આવી વિશ્રાંતિ મળતી નથી.

(૩) દશથી ૭ અથવા બારથી ૭ સુધી પોતાનો ધંધો અથવા નોકરી કરવી.

(૪) સાંજે ૭થી આઠ બહાર હરવું ફરવું અને આરામ લેવો.

(૫) આઠથી દશ ફરી ઇશ્વિર સ્મરણ ભજન, અભ્યાસ, સદ્‌વિચારો, કે વાંચન, જે તરફ વિશેષ રૂચિ હોય તેનું સેવન કરવું.

(૬) દશથી ૭ સુધી નિદ્રા લેવી.

ઉદ્યોગ કે નોકરી—શરીરનું રક્ષણ કરીને અને મનની શાંતિ સાચવીને ઉદ્યોગ કરવો કે નોકરી કરવી. હાલમાં લોકોએ આ બન્ને ગુમાવ્યાં છે, એમ દેખીએ છીએ. ગમે તો સ્વતંત્ર ધંધો હોય કે ગમે તો પારકી નોકરી હોય, પણ લોકો ધંધાના અને નોકરીના ગુલામ બની ગયા છે; અર્થાત્ ઘણાખરા લોકો શરીરનું આરોગ્ય અને મનની શાંતિ ગુમાવીને કામ ધંધો કે નોકરી કરે છે. જ્યાં મનની શાંતિ નથી ત્યાં તનના વ્યાધિ હોય છેજ. લોકોને ધંધાની તથા નોકરીની ઘણી હાડમારી ભોગવવી પડે છે, અને તેનું એક કારણ એ છે કે લોકોની રહેણી, વહેવાર અને ખાનપાન સંબંધી બહુ ઉફાંદ વધી ગયો છે! માટે લોકોએ આ સર્વ વાતમાં સાદાઈથી વર્તવું જોઇએ. સાદાઈથી વર્તવાથી ખર્ચ ઓછું થશે; સાદાઇથી ખાવાપીવાથી દરદો ઓછાં થશે, એક તરફથી ખર્ચ ઓછું થશે એટલે કમાવાની વધી પડેલી ચિંતા ઓછી થશે; બીજી તરફથી દરદો ઓછાં થશે, જેથી નિરોગી શરીર ઓછી હાડમારીથી ઘણું કામ કરી શકશે. તમે તમારી

મેળે દેખાદેખીથી વધારી મેલેલી કૃત્રિમ તંગીઓ (imaginary wants) ઓછી કરી નાખો અને પછી જુવો કે તમારી જીંદગી તમને કેવી હલકી ફુલ જેવી લાગે છે, તમારાં શરીર તથા મન કેવાં નિરોગી તથા ઉત્સાહવાન્ રહે છે અને તમો કેટલા બધા આનંદમાં રહો છો! હાલ તો લોકોમાંથી ઉત્સાહ અને આનંદનો નાશ થયો છે. માટે કુટુંબમાં સ્વાસ્થ્ય એટલે શાંતિ મેળવવી હોય તો બહુ સાદાઈથી વર્ત્તો, અને આઠ કલાકના ઉદ્યોગથી કે નોકરીથી તમે તમારા દિવસના કાર્યની સમાપ્તિ કરી લો.

સદાચાર—પણ આ ધંધા કે નોકરીની સાથે તમારે સદાચારથી વર્ત્તવાનું છે, એ વાત ભૂલવાની નથી. જ્યાં સદાચાર છે ત્યાંજ ખરી આરોગ્યતા છે. દુરાચાર સાથે અનેક દુર્ગુણો અને અનેક દરદો હોય છે, તે સૌ કોઈ સમજી શકે એવી વાત છે. સદાચાર માટે તમારે નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએઃ—

(૧) તમારા ધંધામાં કે નોકરીમાં તમારા એકલાના સ્વાર્થનોજ વિચાર નહિ કરવો. એ ધંધામાં કે નોકરીમાં બીજાઓના સ્વાર્થ તમારે તપાસવા જોઈએ, અર્થાત્ તમારા સ્વાર્થ માટે બીજાઓના સ્વાર્થને હાનિ કદિ પણ નહિ પહોંચાડવી જોઈએ.

(૨) દીન અને અનાથ તથા નિરાધાર લોકો ઉપર ખાસ દયા લાવી તેમને મદદ કરવી; અને કીડી જેવાં ન્હાનાં પ્રાણીઓથી માંડીને મોટામાં મોટાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાના સમાન ગણવાં. સુખ દુઃખની લાગણીઓ તેમને પણ હોય છે.

(૩) પ્રમાણિકપણે વર્ત્તવું, એ તમારા ધંધાની તથા નોકરીની મુખ્ય નેમ હોવીજ જોઈએ. જ્યાં પ્રમાણિકપણું નથી ત્યાં બરકત નથી, અને વહેલા મોડું તેનું ફળ મળ્યા વગર રહેતું નથી. જ્યાં પ્રમાણિક-પણું ન હોય અર્થાત્ જેઓ ચોરી, ઠગાઈ તથા દગલબાજી કરતા

હોય તેઓના જીવ હમેશાં ભયમાં તરફડીઆં મારતા હોય છે, અને તેથી શારીરિક કે માનસિક એકે પ્રકારની શાંતિ તેમના નશીબમાં હોતી નથી. આ ઉજળા ઠગો બહારથી સુખી દેખાય છે, પણ અંદરખાનેથી બહુ દુઃખી હોય છે.

(૪) તમારે એકજ વસ્તુ ઉપર કે એકજ વાત ઉપર આસક્તિ કરી દેવી નહિ. કોઇ પણ ધંધા ઉપર કે વસ્તુ મેળવવા ઉપર તમારી આસક્તિ બંધાય છે ત્યારે તમો બહુ દુઃખી થાઓ છો. સન્માર્ગે ઉદ્યોગ કરતાં કોઈ વસ્તુ ઓછી કે વધુ મળે વા ન મળે, તેને માટે બહુ બળાપો કરતા નહિ. તમો તમારૂં કર્ત્તવ્ય કરો, વસ્તુની પ્રાપ્તિ તમારા પ્રયત્ન પ્રમાણે અથવા તમારી આવડત પ્રમાણે થશે, અને જે ફળ મળે તેમાં સંતોષ માનો.

(૫) શરીર, વાણી (જીભ) તથા મનનાં કામ થાકતા પહેલાંજ બંધ કરવાં. મતલબ કે હદ ઉપરાંત અથવા શક્તિ ઉપરાંત શરીરને શ્રમ આપવો નહિ. શક્તિ ઉપરાંત કે પોતાની યોગ્યતા ઉપરાંત બોલવું નહિ, તથા થાક લાગે એટલે વિચારનું કામ બંધ કરવું.

(૬) સંપત્તિમાં તેમજ વિપત્તિમાં મન સમાન રાખવું. સંપત્તિમાં એટલે સુખમાં હર્ષ કે ગર્વ કરી જવો નહિ અને વિપત્તિમાં એટલે દુઃખમાં શોક કે દીનતાને આધીન થવું નહિ. ઇર્ષ્યા હેતુની કરવી, કોઈના ફળની ઇર્ષ્યા કરવી નહિ.

(૭) બીજાંઓ ઉપર ઉપકાર કરવાની ટેવ રાખવી; અપકારી ઉપર એટલે તમારૂં બુરૂં કરનાર ઉપર પણ તમારે ઉપકાર કરવો. મિત્રો ઉપર પ્રેમ રાખવો અને શત્રુઓથી દૂર રહેવું. દુષ્ટ અને શઠ લોકોને છેડવા નહિ, તેમને બનતાં સુધી દુર રાખવા.

(૮) હમણાં મારાં રાતદિવસ કેવાં કામો કરવામાં વીતે છે, એ વાતનું નિત્ય સ્મરણ તથા ચિંતન કરવું. એકાંતમાં બેસીને આ

વાતનો નિત્ય વિચાર કરનારા માણુસો કદિ પણુ દુઃખી થાય નહિ.

રાત્રીચર્યા—એટલે રાતમાં કરવાનાં કામો. રાતના કામોમાં ઉંઘ અથવા વિશ્રાંતિ એ મુખ્ય કામ છે. દિવસે કરેલા શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમથી રાત્રે વિશ્રાંતિ લેવી જ પડે છે. પણુ એ વિશ્રાંતિ અથવા મીઠી ઉંઘ પ્રાપ્ત થવી, એ આપણાં બીજાં આચરણો ઉપર આધાર રાખે છે. નીચે લખેલાં માણુસોને મીઠી ઉંઘ આવતી નથી.

(૧) દિવસે પાપનાં તથા દગાઇનાં કામ કરનારાઓને મીઠી ઉંઘ આવતી નથી.

(૨) બહુ ખાનારાઓને અને પેટની બાદીવાળાઓને મીઠી ઉંઘ આવતી નથી.

(૩) જેઓ દિવસે પરસેવો ઉતારી શ્રમ કરતા નથી, પણુ ગાદીતકીએ પડી રહે છે તેમને મીઠી ઉંઘ આવતી નથી.

(૪) બહુ વ્યસનમાં ડુબેલાઓને કદિ પણુ મીઠી ઉંઘ આવતી નથી; તેમને ઉંઘ હોતી નથી, પણુ નિશો હોય છે.

(૫) નિશાચરો એટલે રાત્રે ભટકનારાઓ—નાટક તમાસાઓમાં આથડનારા લોકોને ખરી ઉંઘનું કદિ પણુ સુખ મળતું નથી; કેમકે તેઓ ઉંઘવા વખતે જાગે છે અને જાગવા તથા ઉદ્યોગ કરવાના વખતે ઉંઘે છે!

મીઠી ઉંઘ આવે અને વહેલું ઉઠાય, તેને માટે નીચેના નિયમો પાળવા જોઇએ:—

(૧) રાત્રે હલકું ભોજન લેવું અને સુવાના વખત પહેલાં ત્રણુ કલાક અગાઉથી લેવું; મતલબ કે ખાઇને તુરત સુવું નહિ. મોડું ખવાય તો મોડું સુવાય અને મોડું ઉઠાય. આ ખરાબીનો અટકાવ કરવા માટે દરેક માણુસે રાત્રે વહેલું જમી લેવું જોઇએ, અને ૯ થી ૧૦ વાગ્યામાં સુઇ જવું જોઇએ.

(૨) સુતા પહેલાં તમારે તમારા દિવસના કામોનું ઈશ્વરસાક્ષીએ સરવૈયું કાઢવું જોઇએ. આ સરવૈયામાં તમે જુઠું કેટલીવાર બોલ્યા તેનો હિસાબ પણ આવી જવો જોઇએ. આવું સરવૈયું કાઢવાનો અ-ભ્યાસ રાખશો તો તમારા દુરાચરણનો તમો જ અટકાવ કરી શકશો અને તમારી જીંદગીના તમો જ સુધારક બની શકશો.

(૩) મીઠી ઉંઘ મેળવવા માટે સુવાનું સ્થળ સર્વથી વધારે સુઘડ, શાંત અને સારી હવાવાળું હોવું જોઇએ.

(૪) સુવાનું બિછાનું ભલે સાદું હોય, પણ તે બહુ જ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. કાંઈ છત્રીપલંગોમાં જ ઉંઘ આવે છે, એમ માનશો નહિ. છત્રીપલંગોમાં પડતા શેઠીઆઓ રાતમાં ટાંટીઆ પછાડે છે અને મહેનત મજુરી કરનારા બિચારા ગરીબ લોકો ભોંયપથારી ઉપર મીઠી ઉંઘ લે છે.

(૫) માકડ, ચાચડ તથા મચ્છરો ઉંઘના શત્રુઓ છે, પણ તે જંતુઓ ગંદકીમાં ઉછરે છે. માટે પલંગ, ખાટલો, ગાદલાં, ગોદડાં કે પહેરવાનાં કપડાં મેલાં નહિ હોવાં જોઇએ; ભોંયતળીયું તથા ભીંતો પણ લીંપેલી સાફ રાખવી, જેથી આવા જંતુઓ ઉછરી શકશે નહિ,

(૬) સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સુવું નહિ; તેમ શરીર ઉપર સીધો પવનનો ઝપાટો આવે એવી રીતે પણ પવનમાં સુવું નહિ. ઘણાં નબળાં માણસોને રાતનો ઠંડો પવન લાગવાથી શરદી તથા લકવાનાં દરદો લાગુ પડે છે.

(૭) માથા ઉપર ઓઢીને સુવું નહિ; કેમકે પોતાનો શ્વાસ બહાર જવાને બદલે પાછો અંદર લેવાય, તો તેથી ઘણું નુકશાન થાય.

(૮) પથારી કે પલંગ ભીંતને અડોઅડ રાખવાં નહિ, કેમકે જીવજંતુ ચડી આવવાનો સંભવ છે.

(૯) સુવા જવા પહેલાં માથાને ઠંડુ રાખવું એટલે ઠંડા પાણીથા મગજને શાંત કરવું. બની શકે તેણે પગનાં તળાં તેલથી ઘસાવી પછી ગરમ પાણીમાં બેાળવાં, તેથી મગજ શાંત થઇને મીઠી ઉંઘ આવે છે.

(૧૦) સુવા પહેલાં વ્યવહારના વિચારેા, અને દિવસે દુનિયા-દારીની એકઠી કરેલી ચિંતાઓને ચિત્તમાંથી કાઢી નાખી શાંત થઈ સુઈ જવું.

આઠ કલાક ઉદ્યેાગ માટે, આઠ કલાક ઉંઘ માટે અને આઠ કલાક શરીર, મન તથા આત્માની સુધારણા માટે, એમ ૨૪ કલાકને ત્રણ સરખા ભાગમાં વહેંચી નાખવાની જરૂર છે. ઉદ્યેાગની અને ઉંઘની જેટલી જરૂર છે, એટલી જ જરૂર શરીર, મન, આત્માના સુધારાની છે. પણ માણસેાના મેાટા ભાગે આ સુધારણાનેા વિષય છેાડી દીધેા છે, અને તેઓ બધેા વખત ઉદ્યેાગમાં અને ઉંઘમાંજ કાઢે છે. શરીર, મન, અને આત્માના સુધારાની સર્વોત્તમ વાતને છેાડી દેવાથીજ માણસેાના ઉપર દુઃખદરદેાનાં ઝાડ ઉગ્યાં છે! રેાજ એક કલાક તેા રહ્યેા, અઠ-વાડીયામાં એક કલાક પણ તમે તમારા શરીર, મન, આત્માની સુધાર-ણાનેા કદિ વિચાર કરેા છેા? મંદવાડના ખાટલા ઉપર બેશીને ઉજાગરા કરેા છેા ખરા, પણ મંદવાડ આવે નહિ, મન વિકાર પામે નહિ, અને આત્મા તેા શરીર તથા મનના આ પરિતાપેાથી છુટેા રહી દિન પ્રતિદિન વધારે ઉન્નત દશામાં આવે, એવા વિચારેાનું સેવન કદી કરેા છેા? કદિ નહિ! ક્યાંથી આવ્યા છેા, શું કરવા આવ્યા છેા, અને ક્યાં જવું છે, તેનેા કાંઇ વિચાર જ નહિ કરેા? અને જો તે વિચાર નહિ કરેા તેા ગદ્ધાવૈતરાની અને દુઃખદરદેાની જે મહાદશા ચાલે છે તે ચાલુ જ રહેવાની છે, એમ અમારૂં જ્યેાતિષ (વૈદ્યક-શાસ્ત્ર) કહે છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

સામાન્ય પથ્યાપથ્ય અથવા પરહેજી.

ખાનપાનની સઘળી ચીજો સઘળા માણુસોને સઘળી ઋતુમાં કે સઘળા દરદમાં માફક આવે, એવો નિયમ થઇ શકેજ નહિ. ત્યારે કયો કયો ને કેવો કેવો ખોરાક કેવી કેવી પ્રકૃતિમાં માણુસને કઇ ઋતુમાં કે કયા દરદમાં માફક આવી શકે, તે સંબંધી કાંઇક નિયમો નક્કી કરવાજ જોઇએ. જો કે આ નિયમોને સખ્ત રીતે વળગી ચલાતું નથી તોપણ એ નિયમો તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે તથા દરદીઓનાં દરદોને મટાડવા માટે ઘણાજ ઉપયોગી છે અને થોડાક અપવાદ સિવાય સર્વેએ પાળવા જેવા એ નિયમો છે.

પથ્યાપથ્યના નિયમો માંદાં માણુસોને માટેજ છે, એમ નહિ. સાજાં સારાં માણુસો પથ્યાપથ્યના નિયમો પાળે તો તેઓ દરદોમાંથી મુક્ત રહી શકે. મંદવાડમાં તો પથ્ય એટલે પરહેજીની અવશ્ય જરૂર છે. સાજા માણુસનો અને માંદા માણુસનો ખોરાક એક સરખો હોય જ નહિ. એક પ્રબળ જઠરાગ્નિવાળો માણુસ અને બીજો મંદ અગ્નિવાળો કે અજીર્ણુનો દરદી એ બન્ને એકજ ખોરાકના અધિકારી હોઈ શકે નહિ. તે બંનેના ખોરાકની જુદી જુદી તજવીજ થવી જોઇએ. એક માણુસને ગરમી તથા લોહીવિકાર છે, બીજા માણુસને શરદી લાગ્યા કરે છે; તે બન્નેને માટેના ખોરાકમાં કાંઈ પણ તફાવત સાથે તજવીજ થવી જોઇએ. આવી વાતોનો નિર્ણય કરીને જુદી જુદી પ્રકૃતિના, જુદા જુદા રોગના અને જુદી જુદી આબોહવાના દરદીઓને માટે ખોરાકનો નિર્ણય કરવો તેનું નામ '**પથ્યાપથ્ય.**' આ વસ્તુ આને માફક આવે અને આ વસ્તુ આને માફક ન આવે, એવી વિવેકબુદ્ધિ વાપરીને ખાનપાન આપવાં, તેનું નામ '**પરહેજી.**'

પથ્યાપથ્યના નિયમો બહુ સૂક્ષ્મ પણ હોઈ શકે, પણ આવા નાનકડા પુસ્તકમાં એ નિયમો ઉપર સૂક્ષ્મપણે ઉતરી શકાય નહિ. આપણા ઘરનાં માણસો અને આપણા ઘરની સ્ત્રીઓ અથવા પરિચારિકાઓ પરહેજીના સામાન્ય નિયમો સમજે તોપણ બસ છે.

આ પુસ્તકમાં સામાન્ય પથ્યાપથ્યના નિયમો આપવામાં આવે છે. વિશેષ પથ્યાપથ્યનો નિર્ણય દરદીના વૈદ્યે કે ડાક્ટરે કરવો. નિચેના નિયમો સર્વેએ ધ્યાનમાં રાખવા અને વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સમયોચિત સલાહ બીજી રીતે ન પડે ત્યાં સુધી આ નિયમો અમલમાં મૂકવાઃ—

(૧) જે માણસને જે ખાનપાન માફક આવે તે તેનું પથ્ય અને માફક ન આવે તે તેનું અપથ્ય; પણ પોતાને કઈ ચીજ માફક છે ને કઈ ચીજ માફક નથી, એ વાત ખરી રીતે ઘણા થોડા લોકો જાણે છે.

(૨) વાયુ પ્રકૃતિવાળાં માણસોને લુખા (ઘી, તેલ, વગેરે ચરબીવાળી વસ્તુ વિનાના—રૂક્ષ), તુરા, કડવા, ઠંડા, એવા પદાર્થો બહુ માફક ન આવે; અતિ મહેનત, ઉજાગરો, અતિ સ્ત્રીસેવન, અપવાસ અને અતિશય તાણીને ખાવું, એ પણ તેમની પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ વર્તન છે. (જુવો વાયુ પ્રકૃતિનાં લક્ષણો પ્રકરણ ૯ મું.)

(૩) પિત્ત પ્રકૃતિનાં માણસોને અતી ગરમ, તીખા, ખાટા, લુખા અને દાહક (લોહીને બાળનાર), પદાર્થો, તેમજ મદ્યપાન, અપવાસ, ક્રોધ, શોક અને અતિ સ્ત્રીસેવન, એ માફક નહિજ આવી શકે, માટે એટલી વાતોની પરહેજી રાખવી. (જુવો પિત્ત પ્રકૃતિનાં લક્ષણો પ્રકરણ ૯ મું.)

(૪) કફપ્રકૃતિનાં માણસોને મીઠા પદાર્થો (ખાંડ, સાકર, મીઠાઇ વગેરે), ચીકણા પદાર્થો (ઘી, માખણ વગેરે), ઠંડા તથા પચવામાં ભારે પદાર્થો (કેળાં, ભેંસનું દૂધ વગેરે), આળસ, દિવસની નિદ્રા,

એટલી ચીજો માફક નથી માટે તેનાથી પરહેજ કરવી. (જુઓ કફ પ્રકૃતિનાં લક્ષણો, પ્રકરણ ૯ મું.)

(૫) કફપ્રકૃતિવાળાઓએ વસંતના નિયમો વધારે કાળજીથી પાળવા, કેમકે તે ઋતુ કફના કોપની છે, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓએ શરદના નિયમો વધારે કાળજીથી પાળવા, કેમકે તે ઋતુ પિત્તના કોપની છે અને વાતપ્રકૃતિવાળાઓએ વર્ષાના નિયમો વધારે કાળજીથી પાળવા, કેમકે વર્ષા ઋતુ વાયુના કોપની છે.

(૬) પ્રાણીજન્ય (animal food) અને વનસ્પતિજન્ય એ બે પ્રકારના ખોરાકમાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાક માણુસની તન્દુરસ્તી માટે વધુ પસંદ કરવા લાયક છે. માણુસ જાતની પ્રકૃતિને તે ખોરાક વધુ બંધએસતો છે.

(૭) બહુ મશાલાદાર તથા બહુ માલમલીદાવાળા (rich) ખોરાક કરતાં સાદો ખોરાક (simple food) માણુસ જાતની શારીરિક અને માનસિક બન્ને પ્રકારની સંપત્તિ માટે વધારે બંધ બેસતો છે.

(૮) સાજા માણુસો કરતાં માંદા માણુસોને માટે એથી પણુ વધુ સાદા અને હલકા ખોરાકની જરૂર છે.

(૯) સર્વે સાજાં માણુસોને વધારે માફક આવી શકે એવાં ખાનપાનોમાં નીચેની ચીજોને સૌથી વધારે મુખ્યતા આપવીઃ—

૧–ધાન્યમાં ઘઉં તથા જવ.	૭–લુણુમાં સીંધાલુણુ.
૨–કઠોળમાં મગ તથા તુવેર.	૮–દુધમાં ગાયનું દુધ.
૩–ચોખામાં સાઠી તથા કમોદ.	૯–ઘીમાં ગાયનું ઘી.
૪–શાકમાંતાંદળજો, પરવળ, સુરણુ.	૧૦–પાણીમાં વરસાદનું ઝીલેલું.
૫–ફળમાં દ્રાક્ષ, દાડમ.	૧૧–ખટાશમાં આંબળાં.
૬–મશાલામાં આદુ, ધાણુાજીરૂં.	૧૨–મીઠાણુમાં સાકર.

(૧૦) લગભગ બધાં માણુસોને નુકસાન કરે, એવી ચીજો નીચે પ્રમાણે ગણાવી શકાય:—

૧–દાહ કરવાવાળી ચીજો.
૨–બાળવાવાળી ચીજો.
૩–ગાળવાવાળી ચીજો.
૪–સડો દાખલ કરનારી ચીજો.
૫–વિષ ઉત્પન્ન કરનારી ચીજો.
૬–નિશો ઉત્પન્ન કરનારી ચીજો.

૧૧. **અપથ્ય પદાર્થો**—ખાવા પીવાના જે કેટલાક પદાર્થો એક માણસને માફક આવે છે તે બીજાને માફક નથી પણ આવતા, અને એક દરદમાં કે ઋતુમાં માફક આવે તે બીજા દરદમાં કે બીજી ઋતુમાં માફક નહિ પણ આવે. સૈાને માટે એક સરખો સામાન્ય નિયમ થઈ શકતો નથી; તોપણ એક સામાન્ય નિયમ બતાવ્યો હોય તો લોકો વૈદક સલાહની ગેરહાજરીમાં તે નિયમો પ્રમાણે વર્તે તો બેશક તેથી લાભજ છે. નીચેના ખાવા પીવાના પદાર્થો જુદી જુદી પ્રકૃતિવાળાને અપથ્ય છે. એટલે માફક નહીં આવી શકે એવા છે.

(अ) પિત્ત વધારનારા પદાર્થો—દહીં, ખાટી છાશ, નવો ગોળ, તમામ જાતનાં તેલ, તેલમાં બનાવેલી ચીજો–જેમકે ભજીયાં, સેવ, ગાંઠીયા, મીઠું, મરચાં, હિંગ, રાઇ, વંત્તાક, કારેલાં, પોપૈયાં, કળથી, ચીભડાં, મધ, ખીચડી, વાસી અન્ન, ગરમ હવા, તાપમાં ફરવું, બહુ મહેનત, ઉજાગરો, અતિ મૈથુન, ક્રોધ, અપવાસ, તરસ મારવી, ભૂખ મારવી, વગેરે.

(ब) કફ વધારનારા પદાર્થો—પાકેલાં કેળાં, કોળું, દુધ વિશેષ કરીને ભેંશનું, દહીં, દુધની બનાવેલી મીઠાઇ–બાસુદી, દુધપાક, પેંડા, બરફી, વગેરે, ટોપરૂં, દુધીનું શાક, નવું ધાન્ય, તાજા માટલાનું પાણી, વરસાદનું નવું પાણી, નવી આંબલી, કાચી તથા ખાટી કેરી, બોર, કરમદાં, કાચાં આંબળાં, જામફળ, કાકડી, કાલીંગડાં (તરબુચ), બદામ, ચારોળી, પસ્તાં, તલ, તલનું તેલ, ઠંડા પાણીથી સ્નાન, ઠંડી

હવામાં કે ઠંડી જગામાં બેસવું, સુવું કે ઉંઘવું, વગેરે. આ સર્વથી પ્રથમ કફ થાય છે, પછી સળેખમ, ખાંસી, દમ, તાવ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

(ક) વાયુ વધારનારા પદાર્થો—વાલ, ચોળા, ચણા, વટાણા, મઠ, મસુર, ગુવાર, વગેરે શીંગવાળાં સર્વ કઠોળનું શાક કે દાળ, ગરમ ચટણી, ભજીયાં, બટાટા, વાસી તથા બગડેલું અન્ન, નવું ધાન્ય, નવું પાણી, જમવા ઉપર ફરી તુરત જમવું, અતિ મહેનત, અતિ મૈથુન, ચિંતા, શોક, વગેરે.

૧૨. **પચવામાં સૌથી ભારે પદાર્થો**—ચરબીવાળા પદાર્થો પચવામાં સૌથી વધારે ભારે છે, જેમકે તેલ તથા ખૂબ તેલમાં તળેલા પદાર્થો, ઘી તથા ખૂબ ઘીમાં બનાવેલા પદાર્થો, મલાઈ, મેંદાની રોટલી કે પુરી, દુધને ઉકાળીને ઘાટું કરેલું કે કઢેલું દુધ, કઢેલા દુધના પદાર્થો જેમકે બાસુદી, દુધપાક, પેંડા વગેરે; ઘારીપુરી, હલવો, શ્રીખંડ, ચુરમું, ચોંટીયા લાડુ, સેવ (ઘઉંના મેંદાની બનાવેલી), કોટલાંવાળો સુકો મેવો (Nuts), જેમકે ટોપરૂં, કાજુ, મગફળી, બદામ, પસ્તાં, ચારોળી; શિંગનાં કઠોળ–જેમકે, વાલ, ચોળા, ચણા, વટાણા, ગુવાર, વગેરે. આમાંના કેટલાક પદાર્થો યુક્તિથી ઓછા પ્રમાણમાં ખવાય તો પચી શકે, તોપણ તે બધી ચીજોને પચવામાં ભારે ચીજોની ગણનામાં મૂકી શકાય, અને તેથી સાજાં માણસોએ અને ખાસ કરીને માંદાં કે મંદ અગ્નિવાળાં માણસોએ તો તે વસ્તુઓ ખાવામાં બહુજ વિચાર રાખવો.

૧૩. બળેલા પદાર્થો ખાવા નહિ. અનાજ તથા શાક તરકારી રાંધતાં રાંધતાં બળી ગયેલ હોય તે ખાવાં નહિ.

૧૪. એક વાર રાંધેલ એટલે પકાવેલ કે ઉકાળેલ અન્નપાનને ફરી રાંધવાથી એટલે ગરમ કરવાથી કે ઉકાળવાથી તે ઝેર રૂપ થાય છે. માટે રાંધેલ અન્નને ફરીવાર રાંધીને કદિ પણ ખાવું નહિ.

૧૫. વાસી અન્ન ખાવું નહિ. પ્રવાહી અથવા નરમ પદાર્થો થેાડા કલાકમાં વિકાર પામે છે; મળે તેવા ખાવાના પદાર્થો તાજાને તાજા ખાવા–જેમકે ચેાખા, ખીચડી, રાબડી, કાંજી, દુધ વગેરે પદાર્થો રાંધ્યા પછી ચાર છ કલાક પડી રહે તેા વાયડા થઈ જાય, અર્થાત વિકાર પામે. એ ચીજો રાતવાસી તેા કદિ પણ ઉપયેાગમાં લેવી નહિ. સુકું અન્ન જેમકે સુકેા રેાટલેા, ખાખરેા, ભાખરી, પુરી, બીસ્કીટ, એ ચીજો જલદી બગડતી નથી; ઘીમાં કે તેલમાં તળેલી ચીજો જલદી બગડતી નથી. તેાપણ બાજરીનેા રેાટલેા કે ખાખરેા બાર કલાકથી વધારે વખત રાખી મુકેા તેા તેના સ્વાદમાં ફેર પડે છે, કેમકે તે વિકાર પામે છે, અને ઘીમાં કે તેલમાં તળેલી પુરી પણ બે ત્રણ દિવસ પછી વિકાર પામે છે. વિલાયતની બેકરી (ભઠીયારખાનું–Bakery) માં બનેલ બીસ્કીટ આંહીં છ છ માસ વાસી રહ્યા પછી ઉપયેાગમાં લેવામાં આવે છે, અને ગમે એવી તજવીજથી તેને બનાવવામાં આવતી હેાય તેાપણ તે આટલી બધી લાંબી મુદતે વિકાર પામ્યા વિના રહે નહિ. પછી બજારૂ બીસ્કીટ ખાએા તેા ભલે !

પ્રકરણ ૭ મું.

રેાગ પ્રમાણે પથ્ય તથા અપથ્ય.

આગલા પ્રકરણમાં પથ્યાપથ્યના સામાન્ય નિયમેા બતાવ્યા. હવે રેાગવાર પથ્યાપથ્ય એટલે દરેક રેાગમાં શું શું ખાવું અને શું શું ન ખાવું, તે પણ દરેક માણસે જાણવું જોઇએ, અને દરદીની સારવાર કરનારી પરિચારિકાએાએ તેા તે વાતેા અવશ્ય જાણવા જેવી છે.

દરદેાની સંખ્યા ઘણી મેાટી છે, અને ઘણાંક દરદેાનાં કારણેા એકજ હેાય છે, અને તેથી પરહેજી પણ તે દરદેામાં એક સરખી જ

હોવી જોઇએ. માટે આંહીં સેંકડો દરદોની દરેકની જુદી પરહેજી નહિ લખતાં જે જે દરદોમાં સરખી એક સરખી પરહેજી પાળવાની હોય છે તે દરદોની પરહેજી ભેગી બતાવી છે. જેમકે પાચનક્રિયાના બીગાડનાં દરદોનાં નામ અસંખ્ય છે, તોપણ લગભગ તે બધાં દરદોની પરહેજી સામાન્ય રીતે એક સરખી જ હોય છે, અને જ્યાં પરહેજીનો વિશેષ વિચાર કરવો પડે ત્યાં વૈદક સલાહ જરૂર મેળવવી.

દરદીઓ પરહેજીથી બહુ કંટાળે છે. પરંતુ તેમણે સમજવું જોઇએ કે મંદવાડમાં ખાનપાનનો યોગ્ય ફેરફાર કરવો, એ તેમના હિતની જ વાત છે, અને ઘણુંક દરદો તો ખાનપાનનો અનુકુળ ફેરફાર કરવાથી જ મટી જાય છે; દવાની જરૂર પણ પડતી નથી, અને સારવાર કરવાની મુખ્ય ચાવી જ આ પથ્યાપથ્યમાં છે, એમ કહેવામાં કાંઇ અતિશયોક્તિ થતી નથી. પથ્યાપથ્યની મુખ્ય વાતોઃ—

૧. દરદીનું સામાન્ય પથ્ય—જે દરદીઓ પોતાના રોગની ખાસ સખ્ત પરહેજી ન પાળી શકે તેમણે પણ બનતાં સુધી દરદનું સામાન્ય પથ્ય તો પાળવું જ જોઇએ. નિરોગીપણાની અને રોગીપણાની શરીર સ્થિતિમાં જેટલો અંતર પડે છે, એટલો ફેરફાર ખોરાકમાં પણ કરવો જ જોઇએ. દરદ થયા પછી પરહેજી સંબંધી નીચેના સાદા નિયમો તો પાળવા જ જોઇએઃ—

(અ) અન્ન—મંદવાડમાં પચવામાં હલકું અન્ન ખાવું, જેમકે જુના ચોખાનો ભાત, કણકી, સાથવો (શેકેલાં જાર, ચણા, ઘઉં વગેરેનો લોટ પાણીમાં અથવા ગોળના પાણીમાં ચોળીને ખવાય છે તે સાથવો) જુની સાલના કે કમોદના ચોખા, સાઠી એટલે સાઠ દહાડે પાકનારી વરીના ચોખા, ચોખાના લોટની કાંજી, મગની પાતળી દાળ કે ઓસામણ, શેકેલી દાળનું વરણ (મીઠું ઓસામણ), સાબુ ચોખાની પાણીમાં કે દુધમાં ઉકાળેલી પાતળી કાંજી, જારની કણકીની ઘેંશ, વગેરે.

(ઘ) **પાણી**—તાવ, મંદાગ્નિ તથા કફ વગેરેમાં ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી અથવા મળી શકે તો ડિસ્ટીલ્ડ વૉટર (distilled water) સવારમાં ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી સાંજ સુધી ઉપયોગમાં લેવું અને સાંજે ઉકાળી ઠારેલું પાણી રાતમાં ઉપયોગમાં લેવું; રાતવાસી પાણી ઉપયોગમાં ન લેવું. એકવાર ઉકાળેલું પાણી ફરી ઉકાળવું નહિ. બાકી સાધારણ દરદોમાં તાજું પાણી સ્વચ્છ લુગડાની ઉપરાઉપર ઘડીઓ વાળીને તેમાંથી ગાળી કાઢેલું પાણી ઉપયોગમાં લેવું.

(ક) **શાક**—સામાન્યતઃ નીચેની શાક તરકારી મંદવાડમાં માફક આવી શકેઃ—પરવળ. કંટાળાં, કારેલાં, કાચાં જુનાં કેળાં, ભુરૂં કોળું, સુરણ, સકરીઆં, ચુકાની ભાજી, તાંદળજાની (ચોળાઇની) ભાજી, મેથીની ભાજી, દુધી, ભીંડા, તુરીયાં, અળવીની ગાંઠો, કુણાં વંત્યાક, સરગવાની શીંગો કે તેની ભાજી, સાટોડી તેમ જ ગળોની ભાજી, ટાંકાની ભાજી વગેરે. સુરણ તથા સકરીયાં કંદને ભુંજીને (અગ્નિમાં ભારીને શેકવાં તે) કે પાણીમાં બાફીને ખાવાં. શાક વઘારવાની સાદી રીત એ છે કે, ઘી તથા જીરાંનો વઘાર દેવો, તીખાશ માટે જરા મરી છાંટવાં, અથવા આદુનો ઉપયોગ કરવો; તેથી ન ચાલે તો બી વિનાનાં મરચાંને ઘીમાં તળીને તેની ભુકી જરા લેવી.

(ડ) **મશાલો**—માંદાને માટે દાળમાં કે શાકમાં નાખવાનો મશાલો સાદોજ હોવો જોઇએ. ધાણાજીરૂં, શાહજીરૂં, મરી, લવંગ, એલચી, વરીયાળી, નાગકેસર, તજ, તથા તલ એ સર્વે અથવા તેમાંથી રૂચિ પ્રમાણે મેળવીને મશાલો બનાવવો. આ મશાલાને ખાંડીને પછી ઘીમાં જરા શેકવો અથવા તળવો. આ મશાલામાં ધાણા તથા જીરૂં વધારે નાખવું અને મરી વગેરે બહુ ઓછા પ્રમાણથી નાખવાં.

(ઢ) **દુધ ઘી**—દુધ ગાયનું ઉત્તમ; પાચનશક્તિ સારી હોય તો ભેંશનું પણ ખાવું. ગાયનું તાજું ઘી, માખણ તથા મોળી છાશ;

ક્ષય, અમ્લપિત્ત, સંગ્રહણી, સુવારોગ, તથા ગુલ્મ વગેરે દરદોમાં બકરીનું દુધ, ઘી, માખણ, છાશ, વિશેષ પથ્ય એટલે ફાયદાકારક છે.

(૩) **ફળ-મેવો**—મીઠાં દાડમ, પાકેલી મીઠી કેરી, સફરજન; સુકો મેવો-કાળી દ્રાક્ષ, મનુકા દ્રાક્ષ (ગોસ્તની), ખજુર.

(૪) **પરચુરણ**—ખટાઇ ખાવી હોય તો ત્રણ વર્ષની જુની આંબલી અથવા કોકમ ખવાય, પણ ખટાઇના પ્રમાણમાં ખટાઇને તોડનાર ગોળ વગેરે નાખવાં. માંદાને ખટાઇનો નિષેધ છે, માટે ઘણી થોડી ખાવી; બીજોરાની કળીઓ, સાકર તથા સીંધાલુણ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવીને તેની ચટણી; પાકેલ કોઠામાં સાકર તથા જીરૂં નાખીને બનાવેલ ચટણી; ખારાશમાં એટલે નીમકમાં દરીયાના મીઠાને બદલે સીંધાલુણ ઉત્તમ; કાંદાની કચુંબર તથા ધાણાભાજી પણ વપરાય.

(૫) **વિહાર**—ખાનપાન સિવાય બીજા વર્ત્તનમાં માંદાએ નીચે પ્રમાણે વર્ત્તવું જોઇએઃ—દરદ તથા શક્તિ પ્રમાણે જેમ બને તેમ પ્રાતઃકાળમાં વહેલું ઉઠવું, મળમૂત્ર કરી મન પ્રસન્ન રાખી સ્નાન થઇ શકે અથવા ઉપચારકની સલાહ હોય તો સ્નાન કરવું અને ઇશ્વરનું ધ્યાન કરવું; બ્રહ્મચર્ય પાળવું એટલે માંદાએ કદિ પણ સ્ત્રી સંબંધ નહિ કરવો; દિવસે સુવું નહિ, રાત્રે જાગવું નહિ. દરદ, શક્તિ તથા પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને આ નિયમોમાં ફેરફાર કરી શકાય. પણ માંદાઓ માટે આ સામાન્ય નિયમો છે.

૨. તાવમાં પથ્ય તથા **અપથ્ય**—સાધારણ તાવ હોય તો હલકું અન્ન, જેમકે મગની દાળનું ઓસામણ તથા ચોખા, તુવેરની મોળી દાળ (વરણ) તથા ચોખા, સાબુ ચોખાની કાંજી; શેકેલ આટામાં જુનો ગોળ કે સાકર નાખીને કરેલી મીઠી રાબ, વગેરે પિત્તશામક ખોરાક લેવો; ગાયનું કે બકરીનું દુધ, સાકર, લીલી તેમજ સુકી દ્રાક્ષ, મીઠાં દાડમ, પરવળ, કોળું, કુંણાં વંત્યાક, કુમળા મૂળા, કંટોળાં, ચુકાની ભાજી, તાંદળજાની ભાજી, આમાંનું કોઇ પણ શાક અને ઉપલી

નંબર ૧ ની પેટા કલમ (ક) માં બતાવેલો મશાલો—**અપથ્ય**—માનસિક કે શારીરિક શ્રમ, સ્નાન, સ્ત્રીસંગ, તમાકુ પીવી કે ખાવી, અને પાછલા પ્રકરણની કલમ ૧૧ નીચે બતાવેલ વાત, પિત્ત, કફને વધારનારી અપથ્ય ચીજો, એટલી ચીજોનો તાવવાળાએ ત્યાગ કરવો.

૩. જીર્ણજ્વર, બરોલ, પાંડુ, કમળો, મંદાગ્નિ, ધાતુસ્રાવ અને મગજની નબળાઇ, વગેરે દરદોનાં પથ્યાપથ્ય:—આ દરદો સાથે તાવ હોય તો તાવનું પથ્ય પાળવું. તે ઉપરાંત હલકો ખોરાક, ગાયનું કે બકરીનું દુધ, તે દુધની તરત બનાવેલી તાજી મીઠી છાશ, મગનું ઓસામણ કે મગની પાતળી દાળ, તુવેરની મીઠી દાળ, પરવળ, ગલકાં, દુધી, ટીંડોરાં, તાંદળજાની ભાજી વગેરેનું સાદા મશાલાવાળું શાક; આરારૂટ, સાબુ ચોખા, સાઠી કે કમોદના જુના ચોખા, લીલી કે સુકી કાળી દ્રાક્ષ, પાકેલી મીઠી કેરી, સફરજન, વગેરે ફળો.

૪. અતિસાર, સંગ્રહણી, મરડો, અજીર્ણ, ઉલટી, કોલેરા, કૃમિરોગ, હરસ, વગેરે પાચનક્રિયાના બગાડનાં દરદોમાં પથ્ય:—હલકું અન્ન એટલે જુના ચોખાનો ભાત, જુના શેકેલા મગનું ઓસામણ કે તેની પાતળી દાળ, બકરીનું કે ગાયનું દુધ કે તેની તાજી મીઠી છાશ, જુનાં કાચાં કેળાંનું શાક, કેળ ફુલનું શાક, કંટોળાં, કોળું, સુરણ, વંત્યાક ગલકાં, ચુકાની ભાજી, ભોંપાથરી, તાજાં બીલીફળ, જાંબુ, કોઠાં, મીઠાં બોર, દાડમ, કાચી તથા સર્વે તુરા પદાર્થો; અતિસાર એટલે નવા ઝાડામાં તથા સંગ્રહણીમાં મોળી છાશ સર્વોત્તમ પથ્ય છે, અને એકલી છાશ પીને રહેવાથી દરદ મટવાની સાથે શરીરમાં લોહી ભરાય છે. અજીર્ણમાં દુધ કરતાં છાશ ગુણકારી છે; કોલેરા ઉલટી તથા કૃમિરોગમાં દુધ કરતાં મગનું ઓસામણ તથા મોળી છાશ વધુ માફક આવે છે.

૫. રકતસ્રાવવાળાં દરદો—જેમાં લોહી જતું હોય એવાં દરદો, જેમકે, દુઝના **હરસ, રક્તપિત્ત** (bleeding), **રક્તપ્રદર**

(સ્ત્રીઓનો લોહીવા): તથા **મળમૂત્રમાં દાહ**, ગરમ ઓસડો ખાવાથી થયેલી **ઉષ્ણતા, માથાની ઉષ્ણતા, મોંની ગરમી** તથા **વિષરોગ** એટલે ઝેર ખાવાથી થનારા રોગ—આ સર્વ દરદોની પરહેજી લગભગ સામાન્ય છે. તેમાં પથ્ય અને અપથ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

(અ) પથ્ય—પાચનશક્તિ સારી હોય તો ઘઉંની રોટલી, પુરી કે શીરો, જુના ચોખા, મગની કે તુવેરની દાળ, પરવળ, જુનાં કાચાં કેળાં, કોળું, ઘીલોડાં, તાંદળજાની, ટાંકાની, ગળોની, તથા સાટોડીની ભાજી; દુધ, ઘી, માખણ, તાજી મીઠી છાશ; પાતળા તથા નરમ પદાર્થો, મીઠાં દાડમ, પાકી મીઠી કેરી; સુકાં આંબળાં (દાળમાં પણ નંખાય) ધાણા ભાજી, જીરૂં તથા સીંધાલુણની બનાવેલી ચટણી; મીઠાશમાં સાકર કે ખાંડ; ગોળ નહિ.

(બ) અપથ્ય—બાજરી, ગોળ, ખાટા પદાર્થો, તીખા પદાર્થો, મોં બળે એવા ઉના પદાર્થો, મૂળા, વંત્યાક, રાઈ, હિંગ, લસણ, આદુ, મરી, મરચાં, અપવાસ, સ્ત્રીસેવન, તમાકુ, પાનબીડી વગેરે નુકસાનકારક છે.

૬. છાતીનાં કફવાળાં દરદો—જેમકે કફવાળી ખાંસી, કફ સાથે દમ, કફક્ષય, હેડકી વગેરે—તાવ હોય તો કલમ ૨ જીનું પથ્ય, ઝીણો તાવ હોય તો કલમ ૩ જીનું પથ્ય, બાકી કલમ ૧ લીનું પથ્ય. આ દરદોમાં બકરીનું તથા ગાયનું દુધ એ સર્વોત્તમ પથ્ય છે. કેટલાક લોકો દુધને કફ કરવાવાળું ગણે છે, પણ બકરીનું કે ગાયનું દુધ કફ નહિ કરે અને છાતીનાં દરદોમાં ઘણો જ ફાયદો કરે.

૭. સુકી ખાંસી-ઉરઃક્ષતક્ષય—છાતીમાં જખમ પડીને લોહી પડે ત્યારે ખાનપાનની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આ દરદમાં કલમ ૧લી વાળાં પથ્યના પદાર્થોમાંથી પણ બહુજ સાદા પદાર્થો ખાવા. **મુખ્ય પથ્ય**—બકરીનું તથા ગાયનું દુધ, તાજું માખણ, આંબળાંનો મુરબ્બો, અથવા આંબળાંમાંથી બનતું જીવન (તેજાના

વિનાનું), તાજું ઘી. **અપથ્ય**—તમામ ગરમ અને ઉષ્ણ પદાર્થો, ખારા પદાર્થો, આંબળાં સિવાય ખાટા પદાર્થો, દહીં, કલીંગડું, ટોપરૂં, આંબલી, તળેલા પદાર્થો, ઠંડી હવા, શરદી, ધુમાડો, ઉકળતા તેલનો ગંધ, ધૂળ વગેરે હવાનાં રજકણ નાકમાં જવાં, શેક, તાપ, તડકો, ઉજાગરો, બહુ બોલવું, બહુ ગાવું, તથા ઉંચે ચડવું, એ સર્વે આ દરદમાં વધારો કરનારાં છે.

૮. મગજનાં દરદો—જેમકે **અપસ્માર** (વાઈ,) **ઉન્માદ, ચકરી, મૂર્છા; અતિશ્રમ, અર્દ્ધાંગવા, માથાનું દરદ, આંખના વિકારો** તથા **દાહ**—**અન્નમાં** પચનશક્તિ પ્રમાણે ઘઉં તથા ચોખા ખાવા, ઘી વગેરે ખાવું, દાળ પચે તો અડદની, નહિ તો તુવેરની કે મગની, બકરીનું તથા ગાયનું દુધ, તાજી મીઠી છાશ, પરવળ, ભુરૂં કોળું, સાટોડીની ભાજી, ઠંડું પાણી, ઘી, માખણ, લીલી તથા સુકી દ્રાક્ષ, જુલાબ માટે એરંડીયું તેલ; સ્નાનમાં માથા ઉપર ઠંડું કે જરા ગરમ કરેલું પાણી અને શરીરે ગરમ પાણી, ખુલ્લી હવા કે ઠંડક-વાળી શાંત જગા, આનંદ, પ્રેમ, એ સર્વે આ દરદોમાં હિતકારક છે.

૯. ધનુર્વા વગેરે તીવ્ર વાતરોગ—ઘઉંની પાતળી રાબડી બનાવી તેમાં સારી રીતે ઘી તથા જરા જરા સાકર કે સીંધાલુણ નાખીને જરા જરા વારંવાર પાવી. સરગવાની શીંગોનું કે કુવાડીયાનાં પાંદડાંનું શાક, લસણ તથા ગોમૂત્ર એ આ દરદમાં માફક છે. કઠણ અન્ન ખાવા આપવું નહિ.

૧૦. આમવાત વગેરે મંદવાત રોગ—ઘઉં, રાતા સાઠી-ચોખા, પરવળ, સરગવો, વંત્યાક, સાટોડી, ભારંગ, કુવાડીયો, તેનું શાક, લસણ, દાડમ, દ્રાખ, પાકી કેરી, એરંડ તેલ તથા અડદની દાળ.

૧૧. મેદરોગ—શરીર ચરબીથી બહુ જાડું થાય એવા દર-દીઓને વાસ્તે આ પ્રમાણે પથ્ય છે:—અનાજ હલકું જેમકે જવની રોટલી, ચોખા, સાઠી ચોખા, કોદરી, ઘઉં, દુધ, છાશ, કંદ વિનાનાં બીજાં સાદાં શાક, ઘી તેલ વગેરે ચરબી વધારનાર પદાર્થો બહુજ

થોડા પ્રમાણમાં ખાવા; કસરત કરવી અથવા પરસેવો વળે ત્યાં સુધી ચાલવું; તાપ પાસે બેસવું, ગરમ પાણીથી બે વખત સ્નાન કરવું; દિવસે સુવું નહિ અને બેઠાડું થવું નહિ. હરવા ફરવાની ટેવ રાખવી; ચંપી કરાવવી, શરીર ચોળાવવું.

૧૨. ઉદરનાં દરદો—જેમકે, પેટશૂળ, વાયુગોળો, બરલ, કાળજાની ગાંઠ, પેટની અંદરનો સોજો (વિદ્રધિ), નળનો વાયુ, પેટ ફુલવું, અંડ વૃદ્ધિ એટલે કોથળી વધવી વગેરેઃ—

અન્ન—ઘઉંની રોટલી એરંડીયા તેલનું મોણ નાખીને બનાવેલી, માફક હોય તો બાજરીનો રોટલો તથા જુના ચોખા; બીજા ખાનપાનમાં બકરીનું કે ગાયનું દુધ, ઘી, છાશ, ઉકાળી ઠંડુ કરેલું પાણી, લીંબુ, કાંદા, ગલકાં, વંત્યાક, કાચાં કેળાં, મૂળા, સુરણ તથા સાટોડીની ભાજી, વગેરે શાક તરકારી અને દાડમ તથા આદુ.

૧૩. લોહી બીગાડ, ગાંઠો તથા ચામડીના વિકારો—વ્રણ એટલે ઉંડા જખમવાળાં ગુમડાં, ભગંદર, નાસુર, ગ્રંથી એટલે વિદ્રધિ, ગંડમાળ, ગલગંડ વગેરે ગાંઠો, કાનનું નાસુર, ગરમીની ગાંઠો, પરમો, ચાંદી, ઉપદંશ, રતવા, વાતરક્ત, દાદર, ખસ, ખરજવાં, કાળા કોઢ, ચાઠાં, વગેરે દરદોમાં પરહેજી લગભગ સરખીજ હોય છેઃ—

(अ) સખ્ત પથ્ય—ઘઉંની રોટલી તથા ઘી કે પુરી, અને ઉકાળીને ઠારેલું પાણી—આ સર્વોત્તમ પથ્ય છે. આવા પથ્ય સાથે દવા ખવાય તો જલદી આરામ આવી જાય છે. સખ્ત પરેજી ન પળી શકે તોઃ-

(ब) મધ્યમ પથ્ય—રોટલી ઉપરાંત દુધભાત, મગની તથા તુવેરની દાળ અને ભાત; પરવળ, ભીંડા, જુનાં કાચાં કેળાં, કોબી, આલ્કોલ, દુધી વગેરે શાક, તે ઘીમાં વઘારેલું તથા સીંધાલુણ નાખેલું ઉત્તમ. કલમ ૧ લીના સામાન્ય પથ્યનો સાદો મશાલો, તાજી મીઠી છાશ.

(क) અપથ્ય—આ સર્વ દરદોમાં અને ખાસ કરીને વ્રણ, ઉપદંશ, પરમો, રતવા વગેરે દરદોમાં તીખા, ખાટા, અને ઉષ્ણ પદાર્થો

વિરૂદ્ધ છે, માટે તે ન ખાવા; મહેનતનું કામ, સ્ત્રીસેવન, બહુ બોલવું, દિવસે સુવું, વગેરે નુકશાન કરે છે.

૧૪. પ્રમેહ તથા પ્રદર—પુરૂષોને પ્રમેહ એટલે પેસાબ સંબંધી દરદો થાય છે અને સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનમાંથી તથા યોનિસ્થાનમાંથી ધોળાં, રાતાં પાણી તથા લોહી પડે છે, તેમાં નીચે પ્રમાણે પરહેજી પાળવી:—ફક્ત ઘઉંની રોટલી તથા ઘી ખાઇને થોડા દહાડા રહેવાય તો સર્વોત્તમ પથ્ય. તેથી ન ચાલે તો ઉપરની કલમ ૧૩ મીની પરહેજી પાળવી.

૧૫. ગર્ભિણીનાં દરદો—ગર્ભિણીને કાંઈ પણ દરદ થાય તો કલમ ૧ પ્રમાણે પરહેજી પાળવી; પાછલા પ્રકરણની ૧૬ મી કલમના અપથ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો, અથવા વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ લઈ ખાનપાનની તજવીજ રાખવી.

૧૬. સુવારોગ-અન્ન—સુવારોગમાં અથવા સુવાવડમાં આવનારા કોઇ પણ મંદવાડમાં પાચનશક્તિ મંદ હોય ને શરીર નબળું હોય તો શીરો વગેરે ભારે ખોરાક મુદ્દલ આપવો નહિ, બાજરીના આટાને શેકી તેમાં ગોળ નાખી રાબડી આપવી, અથવા દુધની કાંજી આપવી. પાણી—સારી રીતે ઉકાળીને ઠંડું પાડીને આપવું. ઉકાળ્યા વિનાનું ટાઢું પાણી કદિ પણ આપવું નહિ. બહુ પવન લેવા દેવો નહિ; પાણી, શરદી તથા ભેજવાળી જગાથી તેને દૂર રાખવી; **તાપ**-શેક આપવો, પણ માથા ઉપર શેક આપવો નહિ, શિયાળામાં તથા વરસાદની ભેજવાળી ઋતુમાં તાપ સારી રીતે આપવો, મધ્યમ દિવસોમાં મધ્યમ અને ગરમીના દિવસોમાં તાપની જરૂર નથી. તાવ, ખાંસી, ઝાડો, શૂળ, વગેરે હોય તો તે તે રોગની પરહેજી પળાવવી. સુવાવડીને એકાદ માસ થઈ ગયા પછી કાંઇ દરદ થાય તો તે દરદની પરહેજી પળાવવી.



પ્રકરણ ૮ મું.

અનુપાન.

અનુપાન એટલે પીવાની કે ખાવાની દવા જે વસ્તુમાં મેળવી લેવાની હોય તે વસ્તુ; જેમકે પાણી સાથે દવાની પડીકી લેવી હોય તો પાણી એ તેનું અનુપાન ગણાય; ઘી સાથે ચાટવાની હોય તો ઘી અને મધ સાથે ચાટવાની હોય તો મધ તેનું અનુપાન કહેવાય. 'અનુપાન' નો શબ્દાર્થ તો દવા ઉપર કાંઈ પીવાની વસ્તુ પીવી તે છે; પણ પ્રચલિત અર્થ તો દવા પીવા માટે કે ચાટવા માટે જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો તે અનુપાન છે.

પાણી—એ સર્વ દવાઓનું સાધારણ અનુપાન છે. એલોપથીના ઔષધોપચારમાં સઘળાં મિશ્રણો ડિસ્ટીલ્ડ વૉટરમાં બનાવવામાં આવે છે. એવી જ રીતે વરસાદનું ઝીલેલું કે ઉકાળેલું પાણી પણ ઔષધ સાથે અપાય તે ફાયદાકારક છે.

દવા જલદી પીગળીને શરીરની નાડીઓમાં જલદી ચડવા માંડે એ અનુપાનનો હેતુ છે, માટે અનુપાનની વસ્તુ વિશેષ કરીને પ્રવાહી રૂપમાંજ હોવી જોઇએ, જેમકે ચોખ્ખું પાણી, અથવા કોઈ વસ્તુને વાટીને તૈયાર કરેલું પાણી, દુધ, છાશ, ગોમૂત્ર, ઘી, મધ, વગેરે.

અનુપાનોની યોજના એવી કરેલી છે કે તે અનુપાનો દવાના ગુણમાં વધારો કરે છે, અને કેટલીક વાર તે અનુપાન જ દવાનું કામ કરી આપે છે.

અનુપાન સંબંધી જ્ઞાનની માત્ર વૈદ્યોનેજ જરૂર છે, એમ નહિ; રોગીની ચાકરી કરનારી બાઈઓને અનુપાન સંબંધી જ્ઞાન હોય તો ઘણોજ લાભ થાય. એટલા માટે આ પ્રકરણમાં અનુપાન સંબંધી મુખ્ય મુખ્ય સૂચનાઓ દાખલ કરવામાં આવી છે.

અનુપાનની યુક્તિ—જે દરદીઓને તીખી તમતમી અને ગરમ ચીજો ખાવા પીવાની ટેવ ન હોય તેમને માટે નીચે પ્રમાણે અનુપાન તૈયાર રાખવાંઃ—

(૧) પાણી બની શકે તેા 'ડિસ્ટીલ્ડ' અથવા વરસાદનું અથવા ઉકાળીને ઠારેલું. સાકરની ચાસણી અથવા શરબત.

(૨) આદુનેા રસ તેા. ૧, દાડમનેા રસ તેા. ૪, સાકર તેા. ૫ એ સર્વને મેળવી તેની ચાસણી બનાવવી. પિત્ત તથા કફના વિકારેામાં આ અનુપાન સારૂં છે.

(૩) લીંબુનેા રસ તેા. ૪, દાડમનેા રસ તેા. ૨, આદુનેા રસ તેા. ૧, સાકર તેા. ૧૦, તેની ચાસણી બનાવી રાખવી. આ અનુપાન પાચક છે, માટે અરૂચિ, અગ્નિમાંદ્ય, તથા પેટના વાયુમાં સારૂં છે.

(૪) કળીચુનાના આછરેલા પાણીમાં સાકર નાખીને તેની ચાસણી કરી રાખવી.

(૫) **મધ**—યેાગવાહી છે એટલે સર્વ દવાઓના ગુણમાં વધારેા કરે છે. વિશેષ કરીને કફ તથા કફવાતના વિકારેામાં મધ અનુપાન તરીકે વાપરવું.

રેાગવાર અનુપાનેા—દરદીની પ્રકૃતિ તથા દરદની સ્થિતિ જોઇને અનુપાનની ખાસ યેાજના કરવી, તે કામ દરદીના ઉપચારકનું છે; તેાપણ સામાન્ય રીતે દરેક રેાગમાં નીચેનાં અનુપાનેા યેાજી શકાય.

સાદેા તાવ—૧. તુલસી તથા બીલીનાં પાનનેા ચા, ૨. તુલસી તથા બીલીનાં પાન તથા સુંઠનેા ચા. ૩. તુળસીના પાનનેા રસ તથા મધ.

સન્નિપાતજ્વર—આદુનેા રસ કે તુલસીનેા રસ, અથવા આદુ અને તુલસીનેા રસ એકત્ર કરીને અપાય.

ટાઢીઓ તાવ—ભાંગરાનેા રસ કે તુળસીનેા રસ.

જીર્ણજ્વર—૧. મધ તથા લીંડી પીપર મેળવીને, ૨. જીરૂં તથા જુનો ગોળ, ૩. જીરૂં તથા સાકર, દુધ સાકર તથા સુંઠ અથવા એકલું દુધ.

અતિસાર—૧. ચોખાના ધોણમાં કડાછાલનું ચૂર્ણ, ૨. બકરીનું દુધ, ૩. છાશ.

મરડો—છાશ અથવા ચોખાનું ધોણ–લોહી પડતુ હોય તો ચોખાના ધોણમાં સાકર, મધ પણ નંખાય.

સંગ્રહણી—છાશ–દવામાં પુષ્કળ છાશ અને ખોરાકમાં પણ પુષ્કળ છાશ અથવા એકલી મોળી છાશ જ પાયા કરવી. બીજું બધું બંધ કરવું.

અજીર્ણ—લીંબુનો રસ, હિંગ, કાંદાનો રસ, ફુદીનાનો રસ કે તેની ચા, છાશ, એ દરેક જુદાં જુદાં તેમજ હિંગ, સિંધાલુણ તથા હરડે ત્રણેનું ચૂર્ણ.

મંદાગ્નિ—૧. મધ તથા પીપર, ૨. નાગરવેલનાં પાન.

હરસ—લોહીવાળા હરસમાં માખણ તથા સાકર; બીજા હરસમાં છાશ, અથવા છાશ સાથે ચિત્રકમૂળ, મરી અને સંચળનું બારીક ચૂર્ણ.

ભસ્મક રોગ—અતિશય ભૂખ લાગે, ખૂબ ખવાય, છતાં શરીર નબળું પડતું જાય–તે રોગમાં પાકાં કેળાં તથા ઘી ખુબ ખવરાવવાં.

ખાંસી—૧. ભોરીંગણી, સુંઠ, મરી તથા પીપર એ ચાર વસ્તુનો ઉકાળો—દરેક વસ્તુ પા પા તોલો કે અરધો અરધો અધકચરાં ખાંડીને પાશેરથી અધશેર પાણીમાં ઉકાળી પાણી ગાળી લેવું. તેમાં મધ રૂ. ૧ ભાર નાખવું, ૨. નાગરવેલનાં પાકાં પાનનો રસ–કફ તથા દમ હોય તો; ૩. આદુનો રસ તથા મધ, ૪. તુલસીનો રસ તથા સાકર; ૫. અરડુસીના લીલા પાનનો રસ અથવા સુકા પાનનો ઉકાળો મધ અથવા સાકર નાખીને.

મોટી ઉધરસ—ઉટાંટીયામાં—૧. પાકેલાં કેળાં, ૨. મખાણુ તથા સાકર.

ક્ષય—૧. માખણુ ઘી તથા મધનું મિશ્રણુ; ૨. બકરીનું દુધ, ૩. મધ તથા સાકર અથવા શીલાજીત.

સ્વરભેદ—સાદ બેસી ગયો હોય તો—૧. દ્રાક્ષનો ઉકાળો, ૨. સાકર તથા આંબળાંનું ચૂર્ણું નાખેલું દુધ.

શ્વાસ—૧. ભારંગમૂળનું ચૂર્ણું અથવા તેનો ઉકાળો, ૨. સુંઠ અગર સુંઠમરીપીપરનું ચૂર્ણું મધ મેળવીને.

પાંડુરોગ—ત્રિફલા (હરડે, બેડાં, આંબળાં,) તથા મધ અથવા ત્રિફલા અને સાકર.

કમળો—ત્રિફલા તથા સાકર અથવા કડુ અને સાકર.

અમ્લપિત્ત—ખાટી ઉલટી આવે તે—૧. દ્રાક્ષ, ૨. આદુ તથા દાડમનો રસ, ૩. દ્રાક્ષ તથા સાકર, ૪. સુખડ તથા સાકરનો ઉકાળો.

અરૂચિ—૧. બીજોરાંની કળીઓમાં સીંધાલુણ મેળવીને તેની ચટણી, ૨. દાડમનો રસ, ૩. આદુ, લીંબુ તથા સાકરનું ચાટણું.

ઉલટી—કળીચુનાનું નીતારેલું પાણી. ૨. બરફ અથવા બરફ નાખેલું કળીચુનાનું પાણી, ૩. નારંગી અથવા નારંગીનું શરબત.

દાહ—૧. વાળાનું શરબત, ૨. કાચા ચોખાનું ધોણુ તેમાં સાકર તથા સુખડનો ઘસારો, ૩. આંબળાંનો મુરબ્બો, ૪. ગુલકંદ.

કૃમિરોગ—વાવડીંગનું ચૂર્ણ તથા મધ.

સોજા—૧. સાટોડીનાં મૂળનો કવાથ કે તેનું ચૂર્ણ, ૨. ગોમૂત્ર, ૩. ચિત્રકમૂળ.

અપસ્માર—(વાઇ)—૧. બ્રાહ્મીનો રસ તથા ઘી, ૨. વજનું ચુર્ણ, ૩. અકલકરો.

ઉન્માદ—(ઘેલછા)–અપસ્માર પ્રમાણે; તથા **ભુરા** કોળાનો રસ, કે **મુરબ્બો;** સોનું ઝામીને કે ઉકાળીને તેનું ગાળેલું પાણી.

મૂર્છા-ચકરી—૧. બ્રાહ્મીનો રસ, ૨. ધમાસાનો ઉકાળો તથા ઘી, ૩. દુધ તથા સાકર, ૪. આંબળાનો મુરબ્બો, દાડમનો રસ તથા ગુલકંદ, ૫. તપાવીને ઠારેલું પાણી તથા મધ.

વાતરોગ—૧. રાસ્નાનો ઉકાળો કે તેનું ચૂર્ણ, ૨. ઘી, ૩. લસણ, ૪. એરંડીયું તેલ, ૫. ગુગળ.

આમવાત—૧. એરંડીયું તેલ, ૨. ગોમૂત્ર.

વાતરક્ત—ગળોનો ઉકાળો અને તેમાં એરંડીયું તેલ.

શીળસ—આદુનો રસ તથા મધ.

શરદી-શીતાંગ—૧ નાગરવેલનાં પાન તથા મરી, ૨ કસ્તુરી.

મેદરોગ—મધ તથા પાણી.

રક્તપિત્ત—(લોહી પડવું)–૧ અરડુસીના પાનનો રસ તથા મધ. ૨ શેરડીનો રસ તથા મધ.

શૂળરોગ—૧. હિંગ શેકેલી તથા ઘી, ૨. સુંઠનો ઉકાળો તથા એરંડીયું.

ગુલ્મ—ગોમૂત્ર. **બરલ** તથા **ઉદર** રોગમાં પણ ગોમૂત્ર.

નેત્રરોગ—ત્રિફલા ચૂર્ણ (હરડે, બહેડાં, આંબળાં).

મુખરોગ—તથા દાંતના રોગમાં તલનું તેલ કોગળા કરવા કે ચોપડવા.

કંઠના રોગ—જેઠીમધનું ચૂર્ણ, તેનો શિરો કે ઉકાળો.

શિરો રોગ—માથાનાં દરદોમાં–૧. ઘી તથા સાકર, ૨. ઘી તથા જુનો ગોળ.

કર્ણરોગ—સરસીઉં તેલ કાનમાં નાખવું.

ઉપદંશ—(ગરમી)–૧. ઘી, ૨. નાગરવેલનાં પાનનો રસ.

ગ્રંથી—ત્રિફળાનો ઉકાળો કે ચૂર્ણ; ગલગંડમાં પણ એજ.

પ્રમેહ—(પરમો) ૧. હળદર તથા સાકર, ૨. ત્રિફલા તથા સાકર, ૩. આંબળાંનું ચૂર્ણ તથા સાકર, ૪. મધ તથા સાકર.

પ્રદર—(ધુપણી)—ચોખાનું ધોણ, સુખડનો ઘસારો, સાકર તથા મધ; ૨ જીરૂં તથા સાકર, ૩ આંબળાંનો મુરબ્બો, ૪ દાડમનું ચાટણ ૫, ગુલકંદ.

મૂત્રકૃચ્છ્ર—પેસાબ બંધ થવો કે અટકીને આવવો—તેમાં ૧. ગોખરૂનો ક્વાથ, ૨. દુધ તથા પાણી, ૩. કાચા ચોખાનું ધોણ, ૪. શેરડી, ૫. સતાવરીનો તથા ભુરાં કોળાંનો રસ, ૬. મૂળાનાં પાનનો રસ તથા સુરોખાર.

બહુમૂત્રતા—૧. પાકેલાં કેળાં, ૨. જાંબુના રસનું ચાટણ.

પથરી—રેતી-પેસાબમાં પથરી કે રેતી હોય—તો, ૧. શિલાજીત અથવા શીલાજીત અને દુધ; ૨. ગોખરૂના ઉકાળામાં સીંધાલુણ.

કોઢ—ધોળા કોઢમાં બાબચીનું ચૂર્ણ કે ઉકાળો.

રતવા—૧. લીંબડાનાં પાંચે અંગોનો ઉકાળો, ૨. ત્રિફલાચૂર્ણ.

ચામડીના વિકારો—બાબચીનું ચૂર્ણ.

વિષ—ઝેર ચડ્યું હોય તેની દવાનું અનુપાન ઘી; સરસડો (કાળીઓ સરસ) તેની છાલ ડંખ ઉપર ચોપડાય તથા ઉકાળીને પીવાય.



પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રકૃતિનાં લક્ષણો.

અમુક દર્દીની પ્રકૃતિ (temperament) ગરમ છે કે ઠંડી છે, પિત્તની છે, વાયુની છે, કફની છે કે મિશ્ર છે, તે વાત ઉપચારકોએ તો જરૂર જાણવી જોઇએ. જ્યાં સુધી દરદીનો કુદરતી મિજાજ જાણવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તેનો સંપૂર્ણ ખરો ઉપાય થઈ શકેજ નહિ. પણ આ મિજાજનું જ્ઞાન ઉપચારકોનેજ થવું જોઇએ, એમ નહિ. દરદીને પોતાને તથા તેની સારવાર કરનારાંને પણ તે જ્ઞાન અવશ્ય થવું જોઇએ.

માણસનો મિજાજ અથવા તેની પ્રકૃતિની ખરી કુંચી એકદમ હાથમાં આવતી નથી. ઘણા અનુભવ પછી આવે છે, અને એટલા માટેજ દરદીઓએ એકજ વૈદ્ય કે એકજ ડાકટરને પોતાનો ઉપચારક ઠરાવી રાખવો, વારંવાર બદલવો નહિ. પ્રકૃતિની પરીક્ષા જલદી થતી નથી, તથાપિ પ્રકૃતિનાં કેટલાંક સામાન્ય લક્ષણો—નિશાનીઓ—વિદ્વાનોએ નક્કી કરેલ છે, તેનું અવલોકન કરતાં કરતાં પ્રકૃતિ હાથ આવી શકે છે. માટે દરેક પ્રકૃતિનાં શું શું લક્ષણો છે તે આ પ્રકરણમાં જણાવ્યાં છેઃ—

પ્રકૃતિ અથવા મિજાજના ઘણા ભેદ થઇ શકે. પણ મુખ્ય ભેદ ચાર છે. ૧. વાયુની પ્રકૃતિ, ૨. પિત્તની પ્રકૃતિ, ૩. કફની પ્રકૃતિ, ૪. લોહીઆળ પ્રકૃતિ. વાયુની પ્રકૃતિને ડાકટરો નર્વસ ટેમ્પરેમેન્ટ (nervous temperament) એટલે પોચો મિજાજ કહે છે; કફની પ્રકૃતિનું બીજું નામ બલગમી પ્રકૃતિ છે અને પિત્તની પ્રકૃતિ એટલે ગરમીની પ્રકૃતિ. અંગ્રેજીમાં પિત્તની પ્રકૃતિને બીલીયસ ટેમ્પરે-

મેન્ટ (bilious temperament) કહે છે. હવે આ ચારે પ્રકૃતિનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

વાયુની પ્રકૃતિ અથવા પોચો મિજાજ—જે માણસનો મિજાજ વાયુનો હોય તેનું શરીર પાતળું, ખભા સાંકડા, હોટ પાતળા, આંખો ચળકતી તથા હાથ પગ ઠંડા રહે છે. આ પ્રકૃતિવાળો માણસ બહુ બીકણ હોય છે. વહેમ અને વસવસામાં હમેશાં રહે છે. નજીવી વાતમાં પણ ચિંતાતુર અને આતુર બને છે. લડાઇનો ત્રાસદાયક હેવાલ, લોહી લોહાણવાળી સ્થિતિ, બિહામણો ચિતાર, વગેરે ભય ભરેલી વાતોથી તે ત્રાસ પામે છે, મતલબકે તેની છાતીમાં હિમ્મત હોતી નથી. આ મિજાજવાળાને આંકડી, તાણ, હિસ્ટીરીઆ, મૃગી, વાઈ વગેરે દરદો વિશેષ લાગુ પડી જાય છે.

વાયુ પ્રકૃતિવાળા માણસના શરીરનો વર્ણ કિંચિત કાળો, વાળ થોડા ને ટુંકા, શરીર સુકું, તેજહીણું, બહુ બોલો, મન ચંચળ એટલે અસ્થિર; સ્વપ્નાં બહુ આવે; અલ્પ બળ, અલ્પ આયુષ્ય, અને અલ્પ હોય છે.

પિત્ત પ્રકૃતિ— જે માણસની પ્રકૃતિ પિત્તની હોય છે, તેને વાળ થોડા તથા પીંગળા હોય છે, ચામડીનો રંગ પીળાસ લેતો હોય છે, અને ચહેરો રતાશ વાળો. તેની નાડી ભરેલી તથા જોરાવર હોય છે. સ્વભાવ ઉતાવળો, ગુસ્સાવાળો, અને ક્રોધી હોય છે. આ પ્રકૃતિનાં માણસોમાં કલેજાનાં દરદ, પિત્તવિકારનાં દરદ, બદહજમી અને વખતે મગજનાં ગાંડપણ વગેરે દરદો વિશેષ કરીને હોય છે. આ પ્રકૃતિનાં માણસોને વાળ જલદી ધોળા થાય છે. તેની આંખો, પેસાબ તથા ઝાડો વિશેષ પીળાસ ઉપર હોય છે. આ પ્રકૃતિવાળાં માણસો વિશેષ બુદ્ધિમાન, સાહસિક, તથા પરાક્રમી હોય છે. તેમનું બળ આયુષ્ય તથા દ્રવ્ય મધ્યમ હોય છે.

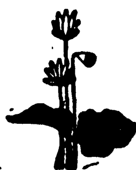
કફની પ્રકૃતિ અથવા બલગમી મિજાજનાં માણસોની ચામડીનો વર્ણ ઘઉંવર્ણો અથવા ફીકો હોય છે; તેનો ચહેરો સફેદ, ફીકો, અને ફુગાયેલો લાગે છે; શરીર ઢીલું તથા નબળું હોય છે. માંસ નરમ હોય છે અને ઘણું કરીને તેના અંગમાં ચરબીનો વધારો થઈ શરીર ભારે દેખાય છે. તેનો આકાર સુંદર અને શરીર પુષ્ટ લાગે છે. તેનામાં સખ્ત મહેનત કરવાની શક્તિ હોતી નથી. ઉતાવળે ચાલતાં હાંફી જાય છે અને જલદી થાકી જાય છે. શરીરમાંથી લોહી કે ઝાડો વધારે જાય છે કે તે જલદી અશક્ત દેખાય છે. આ પ્રકૃતિવાળાનો મિજાજ ટાઢો અને ધીરો હોય છે, તે ધીમે ધીમે પગલાં ગણી ગણીને ચાલતો હોય એમ લાગે, સુસ્તી આળસ અને ઉંઘ વધારે છે. આ પ્રકૃતિવાળાં માણસોમાં ગળાની ગાંઠો, મેદરોગ અને જલંદર વગેરે દરદો વિશેષ હોય છે. આ પ્રકૃતિનાં માણસો બહુ ખાઈ શકતાં નથી, અને ઘણું કરીને બળવાન્ ધનવાન્ અને આયુષ્યમાન્ હોય છે. આવી પ્રકૃતિવાળાં માણસોનાં શરીર તથા પેટ મોટાં હોવાથી તેને લોકો ભૂલથી વાયુપ્રકૃતિ ગણે છે, પણ ખરૂં જોતાં ચરબીને લીધે એવાં શરીર થાય છે.

લોહીઆળા મિજાજ—(Sanguine temperament) આ પ્રકૃતિનાં માણસોના શરીરમાં લોહી વિશેષ હોય છે. ચામડી ગોરી, ચહેરો ખુબસુરત, પાણીવાળો; તેના વાળ લાલ અથવા તપખીરીઆ રંગના, આંખો આશમાની રંગની, ગાલ ગુલાબી, નસો ઉપસેલી તથા મોટી, તથા તેનું શરીર ઉંચું તથા કદાવર હોય છે. તેની નાડી ભરેલી તથા જોરાવર હોય છે. સ્વભાવ ઉતાવળો તથા આકરો ને મન ચંચળ હોય છે. તે મહેનતનું કામ કરી શકે છે, ખોરાક સારી રીતે પચાવી શકે છે, અને શરીરનો આખો સંચો એકંદર રીતે મજબુત હોય છે. આ પ્રકૃતિવાળાં માણસોમાં વરમ

(inflamation) ની બીમારી, અને મગજ ઉપર લોહી ચડવું, વગેરે દરદો વધારે જોરમાં થઈ આવે છે. અને તેથી તાવનો હુમલો પણ વધારે જોરમાં આવે છે. તેના નાકમાંથી, છાતીમાંથી કે બીજા રસ્તાઓમાંથી લોહી પણ જાય છે, અને કેટલીક વાર આ લોહી જવાથી ફાયદો પણ થાય છે, કેમકે, નહિતો એ વધારાનું લોહી બીજી રીતે શરીરમાં દરદો પેદા કરે છે. આ પ્રકૃતિવાળાં માણસોને સાધારણ રીતે ગરમાની પ્રકૃતિનાં માણસો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

એક માણસનો મિજાજ કેવો છે એટલે તેની પ્રકૃતિ વાયુની છે કે કફની છે તે નક્કી કરવાનું કામ જો કે સહેલું નથી, તોપણ ઉપલાં લક્ષણો બારીકીથી મેળવવામાં આવે તો પ્રકૃતિની કાંઈક કૂંચી હાથ આવી શકે, ઘણીવાર મિશ્ર પ્રકૃતિ હોય છે, કેમકે એક માણસમાં બે કે ત્રણ પ્રકૃતિનાં મિશ્ર લક્ષણ હોય છે, અને તે વખતે પ્રકૃતિનો નિર્ણય કરવો એ કામ વિશેષ અઘરૂં થાય છે. તથાપિ પ્રકૃતિની વાત લક્ષ બહાર કાઢી નાંખવા જેવી નથી, અને વૈદ્યો, ડાકટરો, પરિચારકો તેમજ દરદીઓએ પ્રકૃતિનો અભ્યાસ કરીને અવલોકન કરવું જોઇએ.

ઘરનાં દરેક માણસે પોતપોતાની પ્રકૃતિ જાણવી જોઈએ. દરેક માણસ પોતાની પ્રકૃતિથી વાકેફ હોય તો તે પોતાના ખાનપાનનો નિર્ણય કરી શકે છે. કુટુંબની મોટી સ્ત્રીઓને આ જ્ઞાન અવસ્ય હોવું જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

ઘરમાં નિત્ય વપરાતી વસ્તુઓનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

પરિચારક કે પરિચારિકાનું કામ માત્ર ડાક્ટર કે વૈદ્ય આજ્ઞા કરે એટલુંજ કરીને બેસી રહેવાનું નથી. તેણે પોતાની અક્કલનો તથા અનુભવનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાનો છે. ઘરમાં એક માણસ માંદું પડીને પથારીને વશ થયું છે, તબીયતમાં વારંવાર ફેરફાર થયા કરે છે; વૈદ તેને તપાસીને દવા આપી ગયા છે, પણ તેને કાંઈ જરૂરી કામ સારૂ કે બીજા દરદીને જોવા સારૂ એકાદ ટંક બહાર ગામ જવું પડયું; પાછળથી દરદી ગભરાયો, તો શું કરવું? કોઇને કાંઇ અકસ્માત દરદ થયું તો કેમ કરવું? ઘરમાં ઉપાયો કરવા જેવી વસ્તુઓ તો ઘણી પડી છે. પણ આ રસોડાની વસ્તુઓમાં સ્વાદ અને લીજત સિવાય શું શું ગુણ છે, તે ઘરનાં બૈરાંઓ જાણતાં નથી. રસોડામાં ખાવાપીવાની તથા શાક દાળના મશાલાની અનેક ચીજો પડી છે. આ બધી સાદી વસ્તુઓ ઘણી વાર ઉત્તમ દવાનું કામ કરે છે. તમારા રસોડામાં શું શું ચીજો પડી છે, તે ગણો:—

હિંગ, સુંઠ, આદુ, હળદર, જીરૂં, ધાણા, રાઈ, મીઠું, લસણ, કાંદા, કોથમરી, ફુદીનો, આંબલી, લીંબુ; અજમો, મરી, તજ, એલચી, પાપડખાર, તલ, તેલ, દીવેલ, ઘાસતેલ, ગોળ, સાકર, ઘી, મધ, છાશ, દહીં, માખણ, લવંગ, કેસર, જાયફળ, કપુર; ચા, કાફી, તંબાકુ, કાથો, ચૂનો, ગોમૂત્ર, તુલસી વગેરે.

આ બધી વસ્તુઓ આપણા નિત્યના ઉપયોગની છે. તેમાંની કેટલીક આપણા ખાનપાનમાં આવે છે, કેટલીક ચટણી મશાલામાં પડે છે, કેટલીક દેવપૂજામાં વપરાય છે, કેટલીક વ્યસનો તરીકે સેવાય છે,

કેટલીક મુખવાસ તરીકે વપરાય છે અને કેટલીક ઘરનાં આંગણાંમાં રોપી ઉછેરવામાં આવે છે. આમાંની જે વસ્તુ જોઈએ તે આપણા ઘરમાંથી કે આપણા એકાદ પડોશીના ઘરમાંથી કે ફળીયામાંથી તત્કાળ મળી શકે છે. પણ તેનો આપણે દવા તરીકે ભાગ્યેજ ઉપયોગ કરીએ છીએ. દરેક કુટુંબની સ્ત્રીઓ જો આ વસ્તુઓનો દવા તરીકે ગુણ સમજી શકે તો તે વસ્તુઓ ખોરાક સાથે દરદોમાં પણ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે અને એક પાઈનું પણ ખર્ચ થયા વિના ઉપાય થઈ શકે. માટે આ દરેક વસ્તુનો દવા તરીકે ઉપયોગ સંક્ષેપમાં નીચે બતાવવામાં આવે છેઃ—

હિંગ—શેકેલી હિંગ એકાદ વાલ ઘીમાં ગળી જવાથી શળ તથા પેટપીડ એકદમ બેસી જાય. હીસ્ટીરીઆવાળી સ્ત્રીને શેકેલી હિંગ રોજ બબે ગ્રેન એટલે એકથી દોઢ રતી આપવાથી હિસ્ટીરીઆના ઍટ ધીમા તથા બંધ પડે છે. હિંગને પાણીમાં વાટી ડુંટીની આસપાસ ચોપડવાથી કૃમિનો ગોળો અને પેટપીડ બંધ પડે છે.

સુંઠ—શરદી ચડી ગઇ હોય તેને સુંઠની પાવલીથી અરધા રૂ. ભાર ભુકી ગોળમાં મેળવી ખવરાવી દેવી કે શરદી તત્કાળ ઉતરી જાય છે. શરીર શીતાંગ થયું હોય ત્યારે સુંઠનો બારીક ભુકો હાથે પગે તથા શરીરે ઘસવો; મરડો થયો હોય ને બહુ ચૂંક આવતી હોય તો રૂ. ૧ ભાર સુંઠને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં રૂ. ૨ાા થી ૪ ભાર એરંડીયું તેલ પાવાથી ચૂંકનું કારણ દૂર થઈ જાય છે, આંતરડાંમાંથી ચીકાસ વાળો મળ નીકળી જાય છે અને ચૂંક તથા અમળાટ બંધ પડે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઝીણો તાવ આવતો હોય ને અશક્તિ રહેતી હોય તો સુંઠને દુધમાં ઉકાળી તે દુધ પાવું.

હળદર—હળદરનો કટકો શેકીને સુવા વખતે મોંમાં રાખી રસ ઉતારવાથી ઉધરસ મટે. ગોમૂત્રને બે ચારવાર કપડેથી છાણી લઇ તે

ચમચી ગોમૂત્રમાં એકાદ ચપટી હળદર નાખીને પાવાથી બાળકની સસણી બેસે છે. એજ રીતે તે હળદર નાગરવેલના પાનના રસમાં પણ અપાય. હળદર તથા લોદર પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવાથી સ્ત્રીનાં સુજી ગયેલ સ્તનનો સોજો નરમ પડે છે. પગ સુણીને જાડા થાય છે. તે રોગમાં હળદર તથા ગોળ ગોમૂત્રમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે. નવટાંકથી દોઢ નવટાંક ગોમૂત્રમાં એક તોલો હળદર મેળવીને પીવાથી કોથળી ઉપરનું ખરજવું તથા ખસ મટે છે. હળદર તથા ફટકડીનો લેપ આંખની આસપાસ કરવાથી આંખની અંદરની રતાશ તુટે છે. હળદરનો ગાંઠીઓ માખણમાં ઘસીને તે ઘસારો સળીની અણી ઉપર ચડાવી નાક પાસેના આંખના ખુણામાં મુકવાથી આંખની ગરમી, રતાશ, વગેરે આંખનાં ઘણાં દરદો મટે છે. કોઇને મૂર્છા આવે તો હળદર તથા સાકર પાણીમાં પાવી. પેસાબે પથરી અટકતી હોય તો હળદર તથા ગોળ છાશમાં પાવાં. હિસ્ટીરીયાની ખેંચતાણમાં દરદીને હળદરની ધુણી આપવી. હળદર તથા મીઠું વાટી પાણીમાં ખદખદાવીને ચોપડવાથી મૂંઢમારનો સોજો તથા દરદ મટે છે. ઘરમાં કોઇને પ્રમેહ થયો હોય અને ખાસ કરીને જે પ્રમેહમાં પેસાબને તળીએ આટા જેવો થર બાઝે તે (પિષ્ટ પ્રમેહ) માં હળદરનો કવાથ મધ નાખીને પીવો. હળદરના ગાંઠીઆ એક તોલો, તેના નાના કટકા કરી તેને રૂ. ૨૦ ભાર પાણીમાં ઉકાળવા. નવટાંક પાણી રાખી તેમાં એક તોલો મધ નાખીને ઉકાળો કેટલાક દિવસ સુધી પીવો. તમારા બાળકના પેટમાં કૃમિ છે એમ માલમ પડે તો દાળમાં નાખવાની હળદરની ચપટી તથા ગોળની ગોળી કરીને ખવરાવવી કે પાણીમાં પાવી.

આદુ—વૃષણમાં (કોથળીમાં) વા ઉતર્યો હોય ને ફુલાવો થયો હોય તો આદુના રસમાં મધ મેળવીને પાઓ; દમ તથા સળેખમ ઉપડે ત્યારે પણ આ ઉપાય કરવો. ગળામાં કફ તથા વાયુ ભરાયો

હોય ત્યારે પણ આદુનો રસ મધ મેળવીને પીવો. આદુનો રસ તો. ૦। થી ૦॥ ભાર બસ છે. જુના ગોળની ચાસણીમાં આદુનો રસ મેળવી ચાટવાથી દમ, શરદી, હેડકી, શ્વાસ, વાયુ, વગેરે બેસી જાય છે.

જીરૂં—જીરૂં તથા સાકર ચોખાના ધોણમાં પીવાથી સ્ત્રીઓનો ધુપણીનો રોગ જરૂર મટે; જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે પેટમાં શૂળ નીકળે તો તેમાં જીરૂં, શેકેલી હીંગ તથા સીંધાલુણની ફાકી ઘીમાં મેળવી ખાવી; સોમલ કે હરરતાલનું ઝેર ચડયું હોય તો જીરૂં તથા સાકર સાતેક દિવસ પીવાં. જીરૂં ખાવાથી સ્ત્રીને ધાવણ વધે છે. હેડકી, આફ્રરો, તથા શૂળમાં જીરાની ફાકી લેવી.

ધાણા—ધાણા તથા કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પીવાથી પિત્તનો તાવ તથા પિત્તની ઉલટી બેસી જાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઉલટી થતી હોય તો ધાણા તથા કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પાવું.

રાઈ—અકસ્માત બેભાન તથા અવાચાક થઇ પડેલા માણસની છાતી ઉપર રાઇને વાટીને તેનું પલાસ્ટર મૂકો, કે થોડી વારમાં રાઇની ગરમી લાગતાં દરદીને ભાન તથા વાચા આવશે. ઉલટી બંધ ન પડતી હોય તો કાળજા ઉપર રાઇનું પ્લાસ્તર મારો કે ઉલટી બંધ પડશે. ગરમ પાણીમાં વાટેલી રાઇ નાખીને તેમાં પગ ઝારો અને પછી ઓઢીને સુવો કે તરત પરસેવો વળીને તાવ ઉતરે છે.

મીઠું—ઝેર ચડયું હોય તેને ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને તે ગરમ પાણી પુષ્કળ પાઓ એટલે ઉલટી થઇ ઝેર ઉતરશે; ચપ્પુનો કે બીજો જખમ થાય કે તુરત મીઠાના પાણીમાં કપડું બોળીને તેનો પાટો બાંધી દો કે લોહી બંધ પડી જઇ જખમ પૂરાઈ જશે. ગાલપચોળાં અને બીજી ગાંઠો ઉપર (જેમકે પ્લેગની ગાંઠ) મીઠાની ખીર ચોપડવી. મીઠું દાંતને મજબૂત કરે છે. માટે તેના પાણીના કોગળા કરવા. મોંમાં સડેલી વાસ આવતી હોય તો મીઠાના કોગળા તે વાસને દૂર

કરે છે. પડી જવાથી વાગે ને તેથી કાને બહેરાશ આવે તો મીઠાનું પાણી કરીને પાવું. વા આવ્યો હોય તેને પાણીમાં મીઠું નાખીને તે પાણીનાં વા ઉપર પોતાં મુકવાં તથા તે પાણીથી સ્નાન કરાવવું. શૂળ આવતું હોય ત્યારે એક પ્યાલા પાણીમાં ચમચો મીઠું નાખીને પાવું.

લસણ—લસણ એ અજીર્ણનો એક આબાદ ઉપાય છે, અને તેથી અજીર્ણવાળાએ તથા આમાતિસારવાળાએ જરૂર ખાવું. પેટમાં વાયુ રહેતો હોય તો લસણ, શેકેલી હીંગ, તથા સીંધાલુણ કે સંચળ મેળવીને તેની વાલ વાલની ગોળી બનાવી રાખી ટંકે બબ્બે ગોળી ખાવી તથા દાળશાકમાં લસણની કળીઓનો વઘાર દેવો. અડદીયો વા થયો હોય એટલે મોંનો લકવો થયો હોય તેને લસણની કળીઓ તો. ૦ા થી ૦ાા કે ૧ સુધી તલના તેલ સાથે વાટીને ખવરાવવું, અથવા લસણ અને અડદના લોટનાં વડાં તેલમાં તળીને ખવરાવવાં; વ્રણમાં જીવ પડ્યા હોય તો લસણને વાટીને તેની લુગદી વ્રણ ઉપર મુકવી; ખરજવા ઉપર લસણની લુગદી મૂકવાથી બળે ખરૂં, પણ ભીંગડાં ઉખડી ભોંય આવે એટલે સાદો મલમ મારવો. હડકાયા કુત્રાના કરડ ઉપર તત્કાળ લસણની લુગદી મારવી. તથા લસણ ઉકાળીને તેને પાવું અને ખોરાકમાં પણ લસણ આપવું.

કાંદા—તમારા ઘરમાં કોઈ બાળકને આંકડી આવવા લાગે કે કાંદાની ચીર કરીને તેના નાક આગળ ધરજો-સુંઘાડજો; ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો ડુંગળી કાપીને સુંઘો; તંબાકુનું ઝેર ચડયું હોય તેને ડુંગળીનો રસ પાઓ; લૂ લાગી હોય તેને તુરત ડુંગળી ખવરાવી દો, અથવા ડુંગળી, જીરૂં અને સાકર વાટીને પાઓ; તમારા ઘરમાં કોઈ ગળધરી બળવાની ફરીયાદ કર્યા કરતું હોય અથવા ખાટાં ગચરકાં આવ્યા કરતાં હોય તેને અરધો કાંદો, મોળું દહીં તથા સાકર ખવરાવી દો; કોઇને પરૂ તથા લોહીવાળાં ઝાડા થયો હોય તેને દહીંમાં

ડુંગળી મેળવી ખવરાવવો; બેશુદ્ધિમાં તથા સળેખમમાં ડુંગળી સુંઘાડો; વાળો, બદ, તથા બીજી ગાંઠો ઉપર ડુંગળીને બાફીને બાંધો; અથવા ડુંગળીમાં હળદર તથા ઘી મેળવીને તેનું બંધાણ કરવું; તમારા પેટનો નળ બગડ્યો હોય તો દહીંમાં ડુંગળીની કચુંબર નાખીને નિત્ય ખાઓ તથા કાંદાનું શાક-હિંગ તથા લસણથી વઘારીને ખાઓ.

કોથમરી—ખાવા ઉપર અરૂચિ હોય તો કોથમરી, આદુ તથા જીરાની ચટણી ખાઓ; દાળ શાક તથા કઢીમાં કોથમરી સ્વાદને તથા રૂચિને વધારે છે.

ફુદીનો—વાતહર છે. હેડકી આવતી હોય તો ફુદીનાની ચા પીઓ. ઉલટી તથા આફરાને પણ તે બેસાડે છે.

આંબલી—એકાદ વરસની જુની આંબલીનું શરબત બનાવી પીવાથી ગરમી તથા દાહની એકદમ શાંતિ થાય છે. કોઇને 'ભીલામાં, થોર, નેપાળાનું તેલ, વગેરે ઝેરી ચીજ શરીરે ઉડે અને બળતરા થાય કે પાકેલી આંબલીનો ગર પાણીમાં વાટી લગાવી દેવો કે એકદમ શાંતિ. એજ રીતે કોઈ ગરમ ચીજ આંખમાં ઉડી હોય તો આંબલીનો ગરભ જરા નખથી ઉખેડી તેમાં જરા ઘી મેળવી અંજન કરી દેવું કે તુરત આરામ. કોઈ મૂર્ખ વૈદ્યે નેપાળાનો સખ્ત જુલાબ આપી દીધો હોય, અને જુલાબ વળતો ન હોય તો ડાકટર પાસે દોડતાં પહેલાં તમારા ઘરની માટલીમાંથી આંબલીના બે ચાર કાતરા કાઢી પાણીમાં ચોળીને તેમાં ઘી તથા સાકર નાખીને પાઈ દો; જરા પણ ગભરાઓ નહિ. એકદમ વારણ.

લીંબુ—તમારા ઘરમાં કોઈની આંખ ઉઠે અને લોહી ચડી આવે તો લીંબુની ચીર ઉપર અફીણ તથા ફટકડી ભભરાવીને તેની મલમલના કપડામાં પોટલી બાંધીને પોટલી દુખતી આંખો ઉપર મુકો એટલે લોહી તોડી લેશે; ખોરાક હજમ ન થતો હોય, મોળ આવતી હોય,

ઉલટી થતી હોય, અથવા ખાટાં ઓડકાં આવતાં હોય તો લીંબુની ચીર ઉપર સાજીખાર અથવા સાકર ભભરાવીને તે ચૂસાડો એટલે તુરત પેટની ખટાશ દૂર થઈ ખાવા ઉપર રૂચિ થશે. સાકર નાખીને લીંબુનો રસ કે શરબત બનાવી પીવાથી પિત્તની શાંતિ થાય છે, ને જઠરાગ્નિ સતેજ થાય છે. કલેજાનું પણ લીંબુ શોધન કરે છે. મેદ એટલે ચરબીવાળાં જાડાં માણસોએ રોજ એક લીંબુનો રસ ગરમ પાણીમાં મેળવીને પીવો. માથું દુખતું હોય તો તમારી પીવાની ચામાં એક ચમચો લીંબુનો રસ મેળવીને પીઓ કે માથું તુરત ઉતરશે. માથું મુંડાવ્યા પછી લીંબુનો રસ અથવા અરધો રસ અને અરધું પાણી મેળવી માથે ચોપડવાથી માથાના ઉંદરી, ખોડો, ચેળ, લુખસ વગેરે મટે છે. ન્હાવાના પાણીમાં એકાદ લીંબુનો રસ મેળવી ન્હાવાથી શરીરનો મેલ કપાય છે. મચ્છર, ચાંચડ, વગેરેના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વેદના મટે છે. તમારા ઘરમાં કોઈના પેટમાં કરમીયાં પડયાં હોય, ખોરાક પચતો ન હોય, લોહી બગડતું હોય, દાંતના પારા કાળા પડતા હોય ને દાતણ કરતાં તેમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને ડાકટર કે વૈદ પાસે નહીં મોકલતાં તેને રોજ એક લીંબુનો રસ પાણીમાં નાખીને પાઓ, અથવા દાળ શાકમાં લીંબુ નીચોવી ખવરાવો. લીંબુનું શરબત પણ પિત્તને તથા પિત્તની ઉલટીને બેસાડે છે.

અજમો—ભજીયાં વગેરેમાં નાખવા માટે અજમાનો ઉપયોગ કરો છો, પણ તેજ અજમાનો દવા તરીકે કદિ ઉપયોગ કરો છો ? તમારા ઘરમાં નાનાં મોટાંમાંથી કોઇને પેટમાં ચૂંક આવે કે ગોળો ચડે તો અજમાની ડાબલીને યાદ કરજો. બેઆનીભાર અજમાની ફાકી તે દરદોને એકદમ બેસાડી દે છે. મોળ તથા પેટની ચૂંટને બંધ કરવામાં અજમો ઉત્તમ છે. ઘરમાં કોઇને મરડો થયો હોય અને મરડાનું લોહી કોઈ રીતે બંધ ન પડતું હોય તથા તે સાથે પેડુમાં ચૂંક તથા આંકડી

ચાલતી હોય તો પાવલીભાર અજમામાં જારના દાણા જેટલું અફીણ સારી રીતે મેળવી દઇને તે ફાકો એટલે એકજ પડીકીમાં લોહી બંધ થશે ને આંકડી અટકશે.

મરી—મરીને તીખાં પણ કહે છે. ઘરમાં કોઇને ટાઢીઓ તાવ આવે તો બીજી દવાઓ માટે દોડતા પહેલાં પ્રથમ ઘરની ચીંદરીમાં બાંધેલા મરીના થોડા દાણા લઇ તેને અધકચરાં ખાંડી ચાની પેઠે ઉકાળો ને તેમાં થોડી સાકર નાખીને બે ત્રણ ટંક પાઓ. કોઇને અશક્તિને લીધે બેશુદ્ધિ, તંદ્રા કે સન્નિપાત જેવાં લક્ષણો જણાય તો મોટી મોટી માત્રાઓ માટે વૈદ્યો પાસે દોડતા પહેલાં મરીનો કવાથ કરીને પાઓ, અને મરીની બારીક ભુકી આંખમાં આંજો. કોઈ અકસ્માત બેશુદ્ધ થઇને પડેલ હોય તો તેના કાનમાં કાગળની ભુંગળી વાટે મરીની બારીક ભુકી ફુંકો એટલે જાદુઈ અસરની પેઠે તે માણસ બેઠો થશે. કોઇને માથામાં ચકરી આવતી હોય અથવા શરદી રહેતી હોય તો મરી, ઘી તથા સાકરનો આથો કરીને ખવરાવો. આ આથામાં મરીનું પ્રમાણ ટંકે વાલ ૪ થી ૮ બસ છે. તમારા નાના બાળકને પારૂગલો લાગવાથી તે ગળતો હોય તો બજારનાં બાલામૃતો, બાળગુટિકાઓ અને બાળમિત્રોની મદદ માટે દોડતા પહેલાં તમારા ઘરમાં મરીના દાણા હોય તેને જરા ખોખરા કરીને ઉપર પ્રમાણે ચારથી આઠ દાણાનો ચા સાકર નાખીને થોડા દહાડા પાઓ, એટલે તેનો જઠરાગ્નિ સારો થઇ ગળી ગયેલા હાથ પગમાં જોર આવે છે. કોઇને વારંવાર શીળસનાં ચામદાં ઉપડી આવતાં હોય તો મરીનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચટાડો તથા તેનેજ શરીર ઉપર ચોળો એટલે શીળસ બંધ થશે: ઘરમાં કોઇને એકદમ સળેખમ થાય તો ડાક્ટર કે વૈદ પાસે નહીં દોડતાં પ્રથમ તમારા ઘરમાંજ તૈયાર ઉપાય છે તે કરો, તે એ કે, મરીની ભુકીમાં જરા સાકર મેળવી ગરમ દુધ સાથે થોડા ટંક પાઓ.

તજ—અજીર્ણ તથા ચૂંકનો ઘણો સારો ઇલાજ છે. કાચા આમને પચાવવામાં તજ સર્વોત્તમ છે, અને તેમાં તજનો ઉકાળો, તજની ભુકી કે તજનો અર્ક (તજનું તેલ), ગમે તે વાપરવાં; દાંતમાં શૂળ નીકળતું હોય તો દાંતના ડાકટરની સલાહ માટે જાઓ તે પહેલાં તજના તેલનું પુમડું મૂકીને દરદમાંથી મુક્ત થાઓ, અથવા તજ ચાવો એટલે દાંતની પીડા નરમ પડશે.

એલચી—ઘરમાં કોઈએ દુધપાક, બાસુદી કે એવું કોઈ મીષ્ટાન્ન અકરાંતીયાપણે લીધું હોય ને તેથી પેટમાં અછોછી ને અકળામણ થતું હોય તો પાંચ દશ એલચી ખવરાવી દો કે તરત ગુબાળો બેસી જશે. મોળ, ચૂંક કે આફરાને, એલચી તુરત બંધ કરે છે. બજારનાં 'ટિંક્ચર કાર્ડમમ' (એલચીનો અર્ક) કરતાં એલચીદાણા ઓછા ગુણકારી નથી.

પાપડખાર—આપણા રસોડામાં જલદી બાફે નહિ એવાં દાળ શાકને બાફવા માટે પાપડીઓ ખારો રાખવામાં આવે છે. ચણાના દાણા જેટલો ખારો એક શેર દાળને ગાળી નાખવામાં મદદ કરે છે. એજ પાપડીઓ ખારો દહીં તથા ગોળમાં મેળવીને પેટમાં નાખવાથી તે પેટના બાઝેલા મળને ગાળવા તથા ઉખેડવાનું કામ કરે છે.

તલ-તેલ—તમારા ઘરમાં કોઇને હરસમાં ખુન પડતું હોય તો હેઝેલાઇન જેવી વિલાયતી દવા માટે બજારમાં નીકળી પડતાં પહેલાં, તમારા ઘરમાં તલ, સાકર તો તૈયાર હોય છે. તેમાં એક પૈસાનું નાગકેશરનું ચૂર્ણ મેળવો. સમવજને મેળવીને માખણમાં કે તાજા ઘીમાં ચાટો. ઘરમાં કોઇને વ્રણ પડયું હોય, ગંધાતુ હોય ને કોઈ ઉપાયથી ભીં ન આવતી હોય તો એક સાદામાં સાદો ઉપાય પ્રથમ અજમાવો. તલને વાટીને તેની લોપરી વ્રણ ઉપર બાંધો, તેથી ગંધાતો ભાગ નીકળી જઇ વ્રણ ચોખું થશે. ઋતુદોષ એ સ્ત્રીઓનો સામાન્ય રોગ છે. ઘણી સ્ત્રીઓને દરેક કુટુંબમાં ઋતુનો ખુલાસો નહિ હોવાની ફરીયાદ

ચાલુજ હોય છે ને તેને માટે "બ્લૉડસ પીલ્સ" વગેરે વિલાયતી અને અમેરિકન દવાઓ ઉપરાઉપર મહિના મહિના સુધી અજમાવાય છે. તે વખતે તમારા ઘરના બિચારા સાદા તલને યાદ કરો. એક તોલો કાળા તલને ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળી પાંચ તોલા પાણી રાખી તે પાણી ગાળી લઇ તેમાં એક રૂ. ભાર ગોળ નાખીને આઠ ટંક જ પાઓ અને બની શકે તો તલના ખોળને ગરમ પાણીમાં બાફી તેનું પેડૂ ઉપર બંધાણ કરો અને સાદો ખોરાક આપો. બાળકને લોહી ખંડ ઝાડો થાય તો તલ તથા સાકરની ભુકી મધમાં ચટાડો. દસ્તાનનો ખુલાસો નહિ હોવાને લીધે જે સ્ત્રીને ગોળો (રક્તગુલ્મ) ચડતો હોય, તેને ત્રણ ચાર રૂપીયાભાર કાળા તલને ખાંડી તેમાં શેર પાણી નાખીને કવાથ કરવો, તે કવાથમાં સુંઠ, મરી, તથા પીપર અને જરા શેકેલી હિંગ નાખી પાઓ. લોહીનો ઝાડો ચાલ્યો જતો હોય તેને કાળા તલ (આશરે રૂ. ૧ થી ૨ ભાર) તથા સાકર વાટીને તેનાથી બમણું બકરીનું દુધ મેળવી પાઓ. હડકાયું કુતરૂં કરડયું હોય તો તેલ, તલનો ખોળ, ગોળ અને મળી શકે તો આકડાનું દુધ સર્વ સમભાગ મેળવીને પાઓ. ધતુરાનું ઝેર ચડયું હોય તેને તલનું તેલ તથા ગરમ પાણી પાઓ.

દીવેલ—(એરંડીયું) સૌના ઘરમાં હોય છે. ગામડાઓમાં તો દરેકના ઘરમાં હોય છે. ઘરમાં કોઇને શરીરે ધારૂં પડયું હોય તે રૂઝાતું ન હોય તો દીવેલનું પોતુ મુકવાથી વ્રણનો ખરાબ બગડેલો ભાગ નીકળી જશે અને રૂઝ આવશે. દીવેલી (એરંડી)નાં બીજ વાટીને તેની લુગદી મુકવાથી પણ એજ કામ થાય. ઘરમાં કોઇ બાળકનો કે બીજાનો ઝાડો ગંઠાઇ ગયો હોય ને ગુદાના મોં આગળ આવ્યો હોય પણ બહાર આવતો ન હોય, તે વખતે ડાકટરને બોલાવવો પડે છે ને પીચકારી (syring) લેવી પડે છે. માત્ર સાબુની આંગળી

જેવડી લગડી કરીને એરંડીયા તેલમાં બોળી ગુદાના મુખમાં આસ્તે પેશાવો એટલે થોડાજ વખતમાં ઝાડાની ગાંઠો એક પછી એક બહાર આવશે. ઘરમાં કોઇને મરડો થયો હોય ને પેડુમાં અસહ્ય પીડ—આંકડી—આવતી હોય તો તેનો મુખ્ય ઉપાય ઘરમાંજ છે. એક રૂ. ભાર સુંઠની કટકીઓ કરી દોઢપાશેર પાણીમાં ઉકાળો, નવટાંક પાણી રાખો. તેમાં રૂ. રાા થી ૪ ભાર દીવેલ અને ચારપાંચ ટીપાં અફીણના અર્કનાં અથવા જારના દાણા જેટલું અફીણ મેળવીને પાઓ. તુરત આંકડી બંધ, મરડો બંધ, લોહી પરૂ બંધ; કેમકે દીવેલ વાયુને તથા આંતરડામાં જામેલી આમની ગાંઠોને ખસેડી રસ્તો છુટો કરે છે. બહુ પાણીમાં રહેવાથી હાથ પગની આંગળી સડી હોય તો માત્ર દીવેલ લગાવી જરા ગરમ કરો કે આંગળીઓ ચોખ્ખી થશે. લાંબા મંદવાડની પથારીમાં પડી રહેલા દર્દીને વાંસામાં ભાઠાં પડે તો તેનો સૌથી સારો ઉપાય દીવેલજ છે. રોજ બેત્રણ વાર દીવેલ ચોપડો અને પાસું ફેરવ ફેરવ કરાવો. એરંડાના પાન ઉપર એરંડીયું ચોપડી ઉકેલી આંખોએ બાંધવાથી તેમજ સ્ત્રીના પાકેલા સ્તન ઉપર બાંધવાથી સોજો તથા પાક નરમ પડે છે. બાળકને રેચ દેવો હોય તો તમારા ઘરનું તાજું દીવેલ મુકીને બજારની શીશીઓ તથા રેચની ગોળીઓ લેવા નહીં દોડો! પેટના વાયુને દૂર કરી નરમ ઝાડો લાવવામાં દીવેલના જેવી સારી દવા બીજી એકે નથી.

ઘાસતેલ—(કેરોસીન ઑઇલ) સૌના ઘરમાં હોય છે. ઘરમાં નિત્ય બાળીએ છીએ અને ઘરની હવાને તથા આંખોને બગાડીએ છીએ, પણ તેનો દવા તરીકે એક પણ ઉપયોગ આપણે જાણતા નથી. તે વાના ચસકાને બેસાડે છે, તથા પેટના કૃમિને પણ મારે છે. વા ઉપર ચોળવું અને પેટના કૃમિમાં ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં પીવાં.

ગોળ—જુનો ગોળ ઉત્તમ દવાનું કામ કરે છે. પાંચ દશ વર્ષનો જુનો ગોળ ત્રિદોષ, પિત્ત, પાંડુ, સોજા તથા ક્ષયમાં પણ ફાયદો કરે

છે. એક દરદીને શરીરે પાંડુ તથા સોજા હતા. કલેજું સખત થયું હતું. ઝાડો કોઈ પણ ઉપાયથી થતો નહોતો. વૈદ્યો ઉપાયો કરીને થાક્યા પછી એક સ્ત્રીએ ઉપાય બતાવ્યો. જુનો ગોળ રૂ. ૫ ભારથી ૧૦ ભાર રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં સો પચાસવાર ગળણાથી ગળવો. તેમાં બેચાર વાર શેકેલો પાપડીઓ ખારો મેળવીને સવારમાં એક વાર પી જવો. જમવામાં ચોખા, દહીં, જુનો ગોળ તથા પાપડ-ખારની પુડી. આઠ દહાડામાં સોજા ઉતરી ગયા, ઝાડો બહુજ ખુલાસેથી આવવા લાગ્યો અને શીકાસ પણ ઓછી થઇ શક્તિ આવી. વિષમજ્વર એટલે ટાઢીઓ મેલેરીઆનો તાવ બીજા કોઈ ઉપાયથી નથી ઉતરતો ત્યારે જુનો ગોળ પાણીમાં ઘણી વાર ગળીને પીવાથી તાવ જાય છે. આદુનો રસ મેળવી જુનો ગોળ ખાઓ તો કફ તુટે, હરડેના ચૂર્ણમાં જુનો ગોળ મેળવી ખાઓ તો પિત્ત મટે અને સુંઠની ભુકીમાં મેળવીને ખાઓ તો વાયુ મટે. ગોળ શ્રમ હારક છે. બહુ શ્રમ કરીને, પંથ કરીને, જખમી થઇને આવેલ હોય તો ઘરની વૃદ્ધ ડોશીએ સૌથી પહેલાં તો તેને ગોળ તથા ઘી ખવરાવવાં અથવા ગોળનો શીરો કરીને ખવરાવવો; આંહીં શ્રીમંતોની સાકર કામની નથી.

સાકર-ખાંડ—કોઇને સખ્ત જુલાબ લાગ્યો હોય ને ઝાડા બંધ ન થતા હોય તો સાકર તથા જીરાને પાણીમાં નાખી પાવાથી ઝાડા બંધ થશે. દહીં સાકર પાવાથી પણ જુલાબના ઝાડા બંધ થાય. મરડો થયો હોય તેને સાકરના બે ગાંગડા ચૂસાડવા—બે ત્રણ કલાક પછી ફરી બે ત્રણ ગાંગડા ચૂસાડવા. તરતના થયેલા મરડાને તથા લોહીને સાકર બંધ કરે છે.

ઘી—કોઇને કોઈ પણ પ્રકારનું ઝેર ચડે કે તેને ઘી પાઇને પછી ઉલટી કરાવો. ઘી ઝેરના વિકારને ગ્રહણ કરી લે છે, અને પછી તેને પોતાની સાથે લપેટી ઉલટીમાં બહાર કાઢે છે. સોમલના ઝેરમાં ઘીજ સૌથી સારો ઉપાય છે. મૂર્છા, કોઢ, ઝેર, ઉન્માદ, વાઈ તથા તિમિરરોગ

(આંખે અંધારાં આવે છે તે રોગ) એટલાં દરદોમાં એકાદ વરસનું જુનું ઘી ઘણોજ ફાયદો કરે છે. ઘણાં વરસનું જુનું ઘી પોતે ઉત્તમ મલમનું કામ કરે છે અને ગમે એવાં સડેલાં વ્રણોને પુરી દે છે.

મધ—કોઇને તાપની લૂ લાગે કે મધનું શરબત બનાવીને એટલે પાંચ રૂ. ભાર મધમાં પાશેર પાણી મેળવીને પાઈ દો. આંખનું ફુલું, ઝાંખ, ગરમી વગેરેમાં એકલું મધ આંજવાથી ફાયદો થાય છે. મધ તથા પાણીના કોગળા કરવાથી મોંનાં ચાંદાં રૂઝાય છે તથા મોંની ગરમી મટે છે.

છાશ—મીઠી છાશ ગરમીના દહાડામાં શરબતનું કામ કરે છે. ભૂખ લાગી હોય ને બીજું કાંઈ ખાવાનું તૈયાર ન હોય તો તાજી છાશનો એક પ્યાલો ભૂખની શાંતિ કરે છે. છાશમાં હળદર તથા ગોળ નાખીને પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર તથા પેસાબની રેતીનો છુટકારો થાય છે. ઘરમાં કોઇને અતિસાર એટલે ઝાડો થયો હોય તો તેનો ડાકટરી કે વૈદનો ઉપાય આવી પહોંચતાં પહેલાં તેને તાજી છાશ, શેકેલું જીરૂં નાખીને પાવી અને બીજો ખોરાક બંધ કરવો. લૂ લાગી હોય, થાક લાગ્યો હોય, કપાણ થયેલ હોય ને એવા કારણથી તાવ ચડી આવ્યો હોય તો છાશના લાંચો લેવી—લોઢાનો તવો અથવા ઈંટ ગરમ લાલચોળ કરીને છાશમાં બોળી ગરમાગરમ પગનાં તળીયાં ઉપર ફેરવવું, તેને લાંચ કહે છે.

દહીં—તેમાં લગભગ છાશના જેવો ગુણ છે. દહીંમાં એટલું બીજું પાણી મેળવો એટલે છાશનો ગુણ કરે. ઘરમાં કોઇને મરડો થયો હોય તો શેકેલ રાઈ તથા મેથીને દહીંમાં મેળવીને પાઓ. કોઇનો મોટો નળ બગડ્યો હોય ને દુધ સહતું ન હોય તો દહીંનો જરૂર ઉપયોગ કરાવો. દહીંમાં કાંદાની કચુંબર મેળવીને તે દહીં સાથે બાજરીની ખાખરી સવારે ખાવાથી પેટની જુની બાદી, નળનો સડો, નળના જંતુઓ અને ખરાબ પવન એ સર્વે થોડા વખતમાં દૂર થશે. સાથે થોડી લસણની કળીઓ પણ ખાવી.

માખણ—આધાશીશી ચડતી હોય તો પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને માખણ અથવા મલાઈમાં સાકર મેળવીને ચાટવાથી માથું દુખતું અટકી જશે. દાઝેલી ચામડીની પીડા બંધ કરવા તેના ઉપર માખણ ચોપડીને જરા જરા છાણાનો શેક આપવાથી અસહ્ય પીડા પણ બંધ પડે છે.

લવીંગ—શરદી થઈ હોય તો થોડાં લવીંગને ખાંડી ઉકાળી તેનો ઉકાળો પાઓ; અગ્નિમાંદ્ય તથા અજીર્ણમાં પણ લવીંગની ચા બનાવીને પાઓ. માથું દુખતુ હોય તો લવીંગ વાટી પાણીમાં ખદ-ખદાવી કપાળ ઉપર ભરવાં.

કેસર—ગર્ભિણી સ્ત્રીને લોહીનો સ્રાવ થવા માંડે તો કેસર માખણમાં મેળવી ચટાડવું. માથું અસહ્ય દુખતું હોય તો તાજા ઘીમાં કેસર મેળવી નાકેથી સુંઘવું.

જાયફળ—જાયફળનું તેલ દાંતના દુખાવાને બેસાડે છે. ઘસીને કપાળે ચોપડવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો ઘીમાં જાયફળ ઘસીને આંખમાં અંજન કરવાથી ઉંઘ આવે છે. ચો-ખાના ધોણમાં ઘસીને પાવાથી ઉલટી બેસે છે. જુવાનીના ખીલ જુવાન માણસોને બહુ હેરાન કરે છે. જાયફળ દૂધમાં ઘસીને તેનો ખરડ મોં ઉપર નિત્ય રાત્રે કરવો.

કપુર—કોઈ દરદી તોફાને ચડયો હોય ત્યારે કપુર એકાદ વાલ પાઈ દેવાથી શાંત પડે છે. ઝેરકોચલાનું ઝેર ચડયું હોય તો કપુર પાવો. ગાંડપણમાં તેમજ આંચકી ખેંચતાણમાં પણ કપુર એકેક બબ્બે વાલ ત્રણચાર વાર પાઇ દેવાથી શાંતિ થાય છે. વ્રણમાં જીવ પડયા હોય તો કપુર તથા ખાંડ ભભરાવાથી જીવડા બહાર આવે તે ચીમટા વડે કાઢી લેવા.

તમાકુ—તમાકુ જીવજંતુને મારે છે. તેથી ઢોરોના સડેલા જખ-મમાં પુરવાથી તેની અંદરના જીવડા મરે છે. મોં સડીને ખરાબ વાસ આવતી હોય અગર દાંતમાં દરદ થતું હોય તો તમાકુ ચાવવાથી તે દૂર થાય છે.

કાથે.—ઘણા દિવસનો અતિસાર મટતો ન હોય તો કાથો (વાલ ૧) તથા અફીણ (બાજરીના દાણા જેટલું) દિવસમાં બે ત્રણવાર આપવાથી ઝાડાનો પ્રવાહ ઓછો થશે, અને લોહી પણ બંધ થશે. ચાંદી તથા ચાંદા ઉપર દાબવાથી રૂઝ આવે છે.

ચૂનો—બાળકને ઉલટી થતી હોય તો ચૂનાની ડાબલીમાંથી બેઆનીભાર કે પાવલીભાર ચૂનો એક કાચના પ્યાલામાં લઇ તેમાં રૂ. ૫ થી ૧૦ ભાર પાણી મેળવવું અને પછી તે પાણી આઝરે ત્યારે ચમચી ચમચી બબ્બે ત્રણ ત્રણ કલાકે પાવું. ગંધાતાં વ્રણ ઉપર કળીચૂનાના પાણીમાં બોળેલી કપડાની પટી મારવાથી વ્રણ સાફ થાય છે. કલેજામાં દુખતું હોય અથવા બીજા કોઈ પણ ભાગમાં સોજો થઇ દરદ થતું હોય તો કળીચુનો તથા મધ બે હાથની હથેળીમાં ફીણી લગાવવું ને તેના ઉપર રૂ દાબવું. ઘરમાં કોઈ દાઝે કે બળે તો કળી-ચૂનાનું પાણી કરી તેમાં દીવેલ અગર તલનું તેલ મેળવી ફીણીને તે ચોપડવું અગર કપડા ઉપર ચોપડીને પટી મારવી.

તુળસી—તુળસીની ચા તાવ તથા સુસ્તીને દૂર કરે છે. કોઇને શરદી થઇ આવી હોય તો આદુના રસમાં તુળસીનો રસ મેળવી પીવાથી શરીરમાં તુરત ગરમી આવે છે. વાયુથી દાંતખીલી બેસી ગઇ હોય એટલે વાચા બંધ પડી હોય તો તુળસીના પાનના રસમાં મરીની ભુકી નાખીને પાવાથી દાંત ઉઘડે છે ને દરદી હુશિયારીમાં આવે છે.

ગોમૂત્ર—ગોમૂત્ર રેચક છે, તેથી તે એકાદ રોજ પીવાથી ઝાડાના કબજાને તોડે છે. ગુલ્મ, સોજા તથા પેટની અંદરની ગાંઠોને તોડવા માટે ગોમૂત્રનો ઉપયોગ કરવો. વધરાવળ થઇ હોય તેને ચાર પાંચ દહાડા રોજ ૩ થી ૪ અધોળ ગોમૂત્ર પાવાથી વધરાવળ જાય છે. શરીરે ખસ, લુખસ, ચેળ થયેલ હોય તો ગોમૂત્રથી સ્નાન કરવું એટલે ગોમૂત્ર શરીરે ચોપડવું, તેથી તેની શાંતિ થાય છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

આરોગ્ય સંરક્ષણ સંબંધી બીજા મુખ્ય નિયમો.

પાછલાં પ્રકરણોમાં આરોગ્ય સંબંધી પ્રસંગોપાત ઘણા નિયમો સંબંધી સૂચના થઈ ગઇ છે. દિનચર્યા તથા રાત્રીચર્યાના પ્રકરણમાં દરેક માણસે ૨૪ કલાક કેમ ગુજારવા, તેનું વૈદકદૃષ્ટિથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

તથાપિ આરોગ્ય સંબંધી જેટલું બોલાય એટલું થોડું છે. દરદીઓના પરિચારકો અથવા પરિચારિકાઓ દરદીઓના ઉપચારનું જ્ઞાન મેળવે તેના કરતાં દરદોના અટકાવના ઉપાયો સંબંધી જ્ઞાન મેળવે તે હજારગણું વધારે સારૂં છે. રંડાયા પછીનું જ્ઞાન નકામું છે!

આરોગ્ય સંબંધી નિયમોના અજ્ઞાનથીજ આપણે ઘણાં દુઃખદરદોનાં ભોગ થઈ પડીએ છીએ. માટે તન્દુરસ્ત રહેવાના સઘળા રસ્તાઓ જાણવા, એ સર્વથી ઉત્તમ જ્ઞાન છે. એટલા માટે આ નીચે આરોગ્ય સંરક્ષણ સંબંધી થોડા વિશેષ નિયમો આપવામાં આવે છે.

૧. આરોગ્ય સંરક્ષણમાં માત્ર તનનો એટલે શરીરનોજ સમાવેશ થતો નથી; મનનો પણ તેમાં સમાવેશ થાય છે. મતલબ કે તન્દુરસ્ત રહેવું હોય તો મનને પણ શાંત, નિર્મળ અને નિરોગી રાખવું જોઇએ.

૨. મનની આ શાંતિ સદાચરણથી રહેવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. દુરાચરણી માણસોનું મન કદિ પણ શાંત અને નિર્મળ હોતું નથી.

૩. આ ઉપરથી એક નિયમ એવો સિદ્ધ થાય છે કે, દુરાચરણ પણ શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

૪. શરીરના વિકારો મનને વિકારી બનાવે છે અને મનના વિકારો શરીરની ક્રિયાઓને ખલેલ પહોંચાડે છે. માટે આરોગ્યના

સંરક્ષણ માટે તનનું તેમજ મનનું બન્નેનું નિરોગીપણું અને સમતોલપણું રાખવાની જરૂર છે.

૫. તમો આત્માની ઉન્નતિની અને મોક્ષની મોટી મોટી વાતો કરો છો ખરા, પણ તે મોક્ષ તનની અને મનની શુદ્ધિ વિના મળી શકે જ નહિ.

૬. શરીરનું તથા મનનું નિરોગીપણું અને નિર્મળપણું એ ખાનપાનના શુદ્ધપણા ઉપર આધાર રાખે છે.

૭. માટે તમારૂં ખાનપાન જેમ બને તેમ સાદું, સાત્વિક અને શુદ્ધ હોવાની તજવીજ રાખો.

૮. શરીરનાં દરદો એ શરીરની અંદરના વિકારો છે અને મનનાં દરદો એ મનના વિકારો છે અને તે બન્ને જાતના વિકારો શારીરિક અને માનસિક ગુન્હાની શિક્ષા છે.

૯. માટે આપણે શરીરથી કે મનથી પણ ગુન્હો કરવો નહિ જોઇએ. કુદરત આપણી ભૂલની શિક્ષારૂપે જ રોગ મોકલે છે.

૧૦. બહારની હવાના અકસ્માત ફેરફારથી કે કોઈ અકસ્માત (accident) થી આપણને મંદવાડ આવી પડે છે, તેનો દોષ આપણા ઉપર આપણે લેતા નથી; પણ ઘણાંખરાં દરદો આપણી પોતાની ભૂલોથી—આહાર સંબંધી તેમજ વિહાર સંબંધી આપણી મૂર્ખાઇઓથી આવે છે. માટે આપણે આહાર વિહારના સર્વે નિયમો જાણવા જોઇએ.

૧૧. ખાનપાન સંબંધી ભૂલો, એ જ આપણાં અનેક દરદોનું કારણ છે. શરીરની અંદરથી બહાર આવતાં અનેક દરદોં આપણા ખોરાકના બીગાડમાંથી થાય છે. માટે આપણી હોજરી, આંતરડાં, તથા આપણા આખા અન્નનળને ચોખ્ખાં રાખવાં, એ જ આરોગ્ય રક્ષણની મુખ્ય ચાવી છે.

૧૨. શરીરની અને શરીરના અવયવોની બહારની ચેષ્ટાઓ પણ જો સમ્યક્‌રીતે એટલે સારી રીતે થાય તો રોગ ન થાય, પણ જો અયોગ્ય રીતે થાય તો રોગ થાય છે.

૧૩. બ્રહ્મચર્ય શરીરના બળનું રક્ષણ કરે છે, પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ શરીરના બળનું હરણ કરે છે. માટે બ્રહ્મચર્ય જે શરીરનો મુખ્ય પાયો છે, તે પાયાને છેક હલાવી લુલો કરી નાખવો નહિ.

૧૪. બાળલગ્નો અને સંસારમાં વહેલો વહેલો પ્રવેશ સ્ત્રીપુરૂષોનાં શરીરોની પાયમાલી કરે છે, અને અનેક દરદોને લાવે છે.

૧૫. શરીરમાં વીર્ય એ જ બળ છે, વીર્ય એ જ બુદ્ધિ છે, અને વીર્ય એ જ પુરૂષાતન છે. વીર્યનું દીવાળું કાઢનારાઓ અને વીર્યને અયોગ્ય રીતે ખુટાડી દેનારાઓ નિર્બળતાની, મંદ અક્કલની, અને કમતાકાદની (નપુંસકપણાની) ફરીયાદો કરતા ફરે છે. વીર્યને કેવી રીતે સાચવવું અને તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, એ વાત દરેક સ્ત્રી પુરૂષે જાણવી જોઇએ.

૧૬. આપણી બધી ધર્મક્રિયાઓમાં, આચારોમાં તથા સ્નાનાદિક ક્રિયાઓમાં તન્દુરસ્તીનું જ બીજ રહેલું છે. શરીરને તથા મનને પવિત્ર તથા શાંત રાખવા માટે જ એ સર્વ ક્રિયાઓ છે. માટે તે ક્રિયાઓનો હેતુ સમજીને તે ક્રિયાઓ શ્રદ્ધાથી સારી રીતે કરવી.

૧૭. જેમ માણસોને વ્યસનોની ટેવ પડે છે, તેમ ઇન્દ્રિયોને જેવી આદત પાડો એવી પડી જાય છે. જેમ વ્યસન જલદી છુટતું નથી તેમ ઇન્દ્રિયોને પડેલી ટેવ સહેલથી છુટતી નથી. માટે કોઈ પણ ઇન્દ્રિને ખરાબ ટેવ નહિ પાડો; કોઇ પણ ઇન્દ્રિનો અતિયોગ પણ નહિ કરો.

૧૮. કુદરતના નિયમોને અનુસરવાથી અને ખાનપાનનો અનુકુળ ફેરફાર કરવાથી દરદો જેવી સફાઇથી સારાં થાય છે એટલે નિર્મૂળ થાય છે, એવી સફાઇથી બહુ દવાઓ ખાનારાનાં દરદો સારાં થતાં નથી.

૧૯. આપણાં શરીરમાં સ્વાભાવિક વેગો (Natural Calls) છે. ઝાડા પેસાબની હાજત, તેમજ છીંક, ઉલટી, બગાસું, ઓડકાર, એ સર્વે કુદરતી વેગો છે. આ વેગો કુદરતી રીતે આવે તેનો અટકાવ કરવો નહીં. ઘણાં માણસો ઝાડા તથા પેસાબને અટકાવી રાખે છે; પણ તેમ કરવાથી અનેક દરદો થાય છે, તે વાત તેઓ જાણતાં નથી. માટે શરીરના કોઇ પણ કુદરતી વેગને જેમ અટકાવવો નહીં, તેમ એવા વેગોને કૃત્રિમ રીતે ઉત્તેજન મળે એવો અયોગ્ય વ્યવહાર પણ કરવો નહિ.

૨૦. ટુંકામાં, શરીરની ગટરોને નિત્ય સાફ રાખવી. એ ગટરોને એટલે ઝાડા પેસાબના માર્ગોને તેમજ પરસેવાના માર્ગોને પૂરાઈ જવા ન દેવા; ઝાડો તથા પેસાબ નિત્ય સાફ આવી જાય એવી દરેક માણસે તજવીજ રાખવી. તન્દુરસ્તીની સૈાથી સરસ ચાવી આ તજવીજમાં છે.

૨૧. દરેક માણસે ખાનપાનમાં અંદાજો રાખવો. માપીને એટલે નિત્યના નિયમ પ્રમાણે ખાવું, એ તન્દુરસ્તી મેળવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. જેઓ ખાવા પીવામાં કશો નિયમ રાખતા નથી તેઓ એક નહિ તો બીજા દરદમાં જરૂર સપડાય છે.

૨૨. ખાવાપીવામાં કદિ પણ ચડસાચડસી કરવી નહિ; ખાવા પીવાની ચડસાચડસી કરનારા બુભુક્ષિતો પોતાને હાથે પોતાનું ખુન કરનારા છે.

૨૩. પરિચારિકાઓએ અથવા ઘરની સ્ત્રીઓએ ઘરનાં માણસોને આગ્રહ કરીને ખવરાવવું નહિ. દરેક માણસે પોતાની રૂચિ પ્રમાણે તેમજ કાંઇક ઓછું ખાઇને ઉઠવું. તાણીને કદિ પણ ખાવું નહિ.

૨૪. ઓછું ખાવાથી એટલે અપવાસ કરવાથી અથવા ભૂખ કરતાં થોડું ખાવાથી જેટલા રોગ કે જેટલાં મૃત્યુ થાય છે, તેના કરતાં અકરાંતીયાપણે એટલે હદથી વધારે ખાવાથી ઘણાં વધારે દરદો અને ઘણાં વધારે મૃત્યુ થાય છે.

૨૫. કેમકે અજીર્ણ અથવા અપચો અથવા ખાધેલા ખોરાકનો વિકાર, એ જ ઘણાંખરાં દરદોનું મૂળ હોય છે.

૨૬. તમને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમજો. જમવાનો ઘંટ વાગે એ કાંઇ તમારો જમવાનો ખરો સમય નથી; ક્ષુધાનો ઘંટ વાગે એટલે અંદરની ભૂખ તમને પોકારીને કહે, ત્યારે જ તમારા જમવાનો ખરો સમય થયો સમજવું. ઘણાંખરાં માણસો અજીર્ણમાં અથવા અરધીપરધી કાચી ભૂખમાં જમે છે, અને તેનું પરિણામ ઘણું જ ખરાબ આવે છે.

૨૭. સ્વાદની ઇન્દ્રિને કદિ પણ વશ નહિ થતા. જમવામાં જીભની સલાહ ઉપર બધો આધાર નહિ રાખો. પ્રથમ તમારા પેટની હમેશાં સલાહ લેશો અને પછી જમવાના ભાણા ઉપર બેસજો.

૨૮. જમવામાં જે વસ્તુ તમને રૂચિકર લાગે તે જ ખાજો. જે વસ્તુ ઉપર અભાવ કે અરૂચિ થાય તે વસ્તુ કદિ પણ ખાતા નહિ. પણ તેની સાથે જે વસ્તુ તમારી પ્રકૃતિને કે તમારા દરદને બંધ બેસતી ન હોય તે પણ ખાશો નહિ.

૨૯. ખુલ્લી તાજી હવા, અજવાળું તથા ચોખ્ખું પાણી, એ જીંદગીને સૌથી વધારે ઉપયોગની વસ્તુઓ છે, એ વાત વારંવાર કહેવાય તો કંટાળવું નહિ. તનદુરસ્ત ભરેલું જીવન મેળવવા માટે આ ત્રણ વસ્તુનો તમો રોજ તપાસ કરો. તમારા ઘરમાં એ વસ્તુઓ તમને સારી રીતે મળી શકે છે કે નહિ, તેનું બારીક અવલોકન કરો.

૩૦. જે લોકોને હવા, અજવાળું તથા પાણીની કદર કે કિંમત નથી તે લોકો તન્દુરસ્તીથી હમેશાં બેનશીબ રહે છે અને પોતાના અજ્ઞાનનો દોષ બીજાઓના ઉપર કે દૈવના ઉપર મૂકે છે! દરેક માણસ પોતાના કર્મનું—અજ્ઞાનનું—ફળ ભોગવે છે!

પ્રકરણ ૧૨ મું.

પાકશાસ્ત્ર અથવા રસોઈ કરવાની રીતો.

તન્દુરસ્તીના સંરક્ષણ માટે જેમ હવા, પાણી, અજવાળું, તેમજ આહારવિહારના નિયમો જાણવાની જરૂર છે તેમ રસોઇ કેવી રીતે બનાવવી-પકાવવી-તે જાણવાની પણ જરૂર છે. ગામડાના ખેડુતો અને મજુર લોકો જેઓ મોટે ભાગે બહુજ સાદાં અન્નપાન-સુકો રોટલો, શાક કે છાશ-ઉપર નિર્વાહ કરે છે, તેમના ખોરાક સંબંધમાં કે ખોરાક બનાવવાની રીતના સંબંધમાં કાંઈ કહેવા જેવું નથી. મહેનતુ લોકોને સુકો રોટલો અને શાક સારી રીતે પચી શકે છે અને તેઓ બહુ રૂચિ તથા સ્વાદ સાથે ખાય છે. પણ શહેરોના લોકો જેઓ ખાવાના સ્વાદમાં બહુ આગળ વધ્યા છે-ઘણાક તો હદ બહાર આગળ વધ્યા છે-એટલુંજ નહિ પણ જેમના નિત્યના ખોરાકમાં પણ નાના પ્રકારની વસ્તુઓ અને વાનીઓ દાખલ થઇ ગઇ છે, તેમના ખોરાક સંબંધી તથા તે ખોરાક પકાવવાની અજ્ઞાનતા સંબંધી ઘણું કહેવાનું છે.

ખોરાકની જાત પ્રમાણે તે જેમ પચવામાં હલકો કે ભારે હોય છે તેમ પકાવવા રાંધવામાં પણ દરેકની જાત પ્રમાણે તેના ઉપર જુદી જુદી ક્રિયા કરવી પડે છે. એક જ ખોરાક એટલે ખાવાની એક જ વસ્તુ તેને પકાવવાની તદબીરથી વધારે રૂચિકર અને પચવામાં હલકી બને છે, અને એ જ વસ્તુ પકાવવાની તજવીજ નહિ હોવાને લીધે વાયડી એટલે જડ બને છે.

જે વસ્તુ હોજરીમાં પડીને જઠરરસમાં જલદી મળી જાય તે જલદી પચે, અને જેને જઠરરેસમાં મળતાં વાર લાગે તેને પચતાં વાર લાગે. આ ખોરાકની વસ્તુ જઠરરસમાં જલદી મળે એવી બના-

વીને પછી ખાવી એટલે હોજરીમાં નાખવી, એનું નામ પકાવવાની ક્રિયા અથવા તદબીર. અન્ન પકાવવા સંબંધી આ તદબીર દરેક રસોયાએ અને ઘરની દરેક સ્ત્રીએ જાણવી જોઇએ. દરેક સ્ત્રીએ જરૂર જાણવું જોઇએ કે પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલદી પચે છે અને તેલમાં તળેલી ચીજ મોડી પચે છે. એક પટેટું પાણીમાં બાફીને ખાઓ, અને એવડું જ બીજું પટેટું ટુકડા કરી તેલમાં કે ઘીમાં તળીને ખાઓ. પટેટાં પકાવવાની આ બે ક્રિયાઓમાં પહેલી ક્રિયા પ્રમાણે બાફેલાં પટેટાં જઠર રસમાં જલદી મળી શકે છે અને તેથી તે જલદી પચી શકે છે, પણ બીજી ક્રિયાથી તેલમાં તળેલાં પટેટાં જઠરરસમાં જલદી મળી શકતાં નથી અને તેથી પચવામાં પણ વાર લાગે છે.

ખાધેલો ખોરાક જલદી પચે તેને માટે ત્રણ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે:—

(૧) **ખોરાકની જાત**—જેમકે અગાઉ બીજા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રવાહી, દુધ તથા ક્ષાર વર્ગના પદાર્થો જલદી જઠરમાં મળે છે, અને નાઇટ્રોજન તત્વવાળા પદાર્થને પચતાં વાર લાગે છે; માંસ એથી પણ મોડું અથવા છેક નાનાં આંતરડાંમાં ગયા પછી પચે છે.

(૨) **અન્નને પકાવવાની યુક્તિ**—દાખલા તરીકે પટેટાંને પકાવવાની તજવીજ ઉપર બતાવી તેવી.

(૩) **ચાવવાની ક્રિયા**—ચાવવાની ક્રિયા ઉપર પણ પાચનનો આધાર છે. જે ખોરાક વધારે ચવાય તે વધારે જલદી પચે. બાજરીના કાચા દાણા દાંત વચ્ચે ખૂબ ચાવી મોંમાં મેંદો બનાવીને હોજરીમાં ઉતારો તો જલદી પચશે, પણ એ જ બાજરીના બાફેલા દાણા પણ ચાવ્યા વિના હોજરીમાં જશે તો પચતાં ઘણી વાર લાગશે.

ખોરાક પકાવવા સંબંધી અત્રે થોડી સૂચનાઓ આપવાની છે; પરંતુ ખોરાકની મુખ્ય બે જાત છે. વનસ્પતિનો ખોરાક અને પ્રાણી

જન્ય અથવા માંસનો ખોરાક. માંસના ખોરાક સંબંધી લખનારને જ્ઞાન નથી, એટલુંજ નહિ પણ લખનાર માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિના આહારને વૈદ્યક દૃષ્ટિથી પણ વિશેષ પસંદ કરે છે; તેથી હિંદુ લોકોના રસોડામાં અથવા વનસ્પતિનો આહાર કરવાવાળા લોકોના રસોડામાં નિત્ય જે ખોરાક પાકે છે, તે ખોરાકની કેટલીક વાનીઓ સંબંધી આ નીચે સંક્ષેપમાં સૂચનાઓ કરવામાં આવી છેઃ—

૧. રસોઈના પદાર્થો તૈયાર કરવામાં લક્ષમાં રાખવાની મુખ્ય વાતોઃ–

(૧) રસોઇનો પદાર્થ જેમ પાતળો તેમ તે જલદી પચે છે; જેમ ઘટ, ચીકટ, અને કઠણ તેમ તે પચવામાં વધારે વાર લાગે છે.

(૨) અરધો પાકેલો પદાર્થ એટલે કાચો પદાર્થ જલદી પચતો નથી. તેનાથી અજીર્ણ થાય છે.

(૩) રસોઈના પદાર્થોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે તેમજ તે પદાર્થો જલદી પચે તેમ કરવા માટે તેમાં મરી, તજ, સુંઠ, વગેરે તેજાનો નાખવામાં આવે છે, પણ તે તેજાનો અથવા ગરમ મશાલો એટલો બધો નહીં હોવો જોઇએ કે પ્રકૃતિને ગરમ પડી જાય.

(૪) રસોઇના પાતળા પદાર્થોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘી, સાકર, સીંધાલુણ નાખવાથી તેમાં શક્તિ તથા સ્નિગ્ધપણું વધે છે અને તે પદાર્થો પેટમાં વાયુ નહિ થવા દેતાં મળશુદ્ધિ કરવામાં મદદ કરે છે. દાખલા તરીકે કાંજી (પેજ) જે એકલા લોટને પાણીમાં ઉકાળી લેવાથી પણ બને છે, પણ તેમાં જરા સાકર કે સિંધાલુણ નાખવાથી તે વધારે રૂચિકર અને સારક (દસ્ત સાફ લાવનાર) બને છે.

૨. રસોઈના પદાર્થોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે ખાટા, તીખા તથા ખારા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનો ચાલ છે, પણ તે પદાર્થોનું ખોરાકમાં પ્રમાણ વધે છે તો ઉલટું પ્રકૃતિને નુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકેઃ—

(૧) લીંબુ, આંબલી, વગેરે ખાટા પદાર્થોમાં એવો ગુણ છે કે, તે ખાધેલા ખોરાકને ગાળે છે, પચાવે છે. તથા ખટાઇ પેટમાં અન્નને સડવા દેતી નથી, અને તે ખટાશ પેટમાં પાચકપિત્તનું કામ કરે છે; પરંતુ તે ખાટા પદાર્થો પણ વધુ પ્રમાણમાં પેટમાં જાય તો જેમ લીંબુનો રસ જમીનને ખદખદાવે છે (ખોદે છે) ને કપડાં ઉપર પડતાં કપડાંમાં કાણું પાડી દે છે, તેમ આ ખટાઈ મોંમાં કે પેટમાં વધુ પ્રમાણમાં જાય તો ત્યાં પણ એજ ક્રિયા કરીને નુકસાન કરે છે. જે ખટાઇ અન્નને ગાળે છે તેજ ખટાઈ વધુ પ્રમાણમાં પેટમાં જાય તો હોઠ, જીભ, ગળું, હોજરી, આંતરડાં તથા ગુદા સુધી શરીરના સર્વ ભાગોને પણ ગાળે છે ને નુકસાન પહોંચાડે છે, અને લોહીને પણ વધુ તપાવે છે.

(૨) શરીર મધુર પદાર્થોથી વધે છે, અર્થાત્ પોષણનો મુખ્ય ગુણ મધુર પદાર્થોમાં છે, જેમકે ઘઉં, દુધ, ચોખા વગેરે. હવે આ મધુર પદાર્થોને જલદી પચાવે તેથી તેની મદદમાં ખાટા, ખારા, તીખા, પદાર્થો તેમાં મેળવવાનો કે ખોરાક સાથે ખાવાનો ચાલ છે, પણ આ ત્રણે રસ (ખાટા, ખારા, તીખા) મધુર રસને ખાઈ જવાનો ગુણ ધરાવે છે, માટે આપણા નિત્યના ખોરાકમાં આ ત્રણ રસ એટલા બધા પ્રમાણમાં નહિ જોઇએ કે તે પોષણના મુખ્ય રસને—મધુર રસને—ખાઈ જાય, અર્થાત્ મધુર રસના ગુણધર્મનો ઉલટો નાશ કરે.

(૩) તીખા પદાર્થો પણ એટલા મોટા પ્રમાણમાં પેટમાં જવા ન જોઇએ કે તે શરીરમાં રહીને લોહીને તપાવે. તે પદાર્થો ખાધેલા અન્નને પચવામાં મદદ કરીને મળની સાથે બહાર આવે અને ઝાડો સાફ લાવે, એટલા પ્રમાણમાં ખાવા જોઇએ. સુંઠ, મરી તથા પીપર કરતાં મરચામાં ઝાડાને રોકવાનો ગુણ વધારે છે, અને કેસર જાયફળ જેવા દસ્તને કબજીયત કરનારા તેજાનામાં એ ગુણ વળી વધારે પ્રમાણમાં છે. જે

ખાવાના ખોરાકમાં ઝાડાને કબજ કરનારો મશાલો વધારે હોય છે તે ખોરાક પેટમાં અને શરીરમાં વધારે વખત રહે છે, મતલબ કે કબજીયત કરવાના ગુણુને લીધે તે ખોરાકનો ઝાડા વાટે જલદી નીકાલ થતો નથી; અને જે ખોરાક વધારે વખત પેટમાં રહે છે તે સડે છે અને વધુ ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. માટે બનતાં સુધી આવા ગરમ મશાલાનો ઓછો ઉપયોગ કરવો, અને મરચાં કરતાં સુંઠ, મરી, પીપરને વધુ પસંદગી આપવી. પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથોમાં દરદીઓ માટે તૈયાર કરવાના ખાનપાનના પદાર્થોના વર્ણનમાં મરચાંનું કયાંઈ નામ જોવામાં આવતું નથી; અર્થાત્ મરચાંને અપથ્ય એટલે હાનિકારક ગણેલ લાગે છે.

૩. **ખોરાકની કેળવણી**—માણુસ જેમ કેળવણીથી સુધરે છે તેમ ખોરાક પણુ કેળવણીથી સારો રૂચિકારક તથા પચવામાં હલકો થાય છે. ખોરાક મોંમાં મુકવા જેવો થતા પહેલાં તેના ઉપર ઘણા 'સંસ્કાર' થાય છે. ખોરાકને સુધારવાની જે ક્રિયા તે તેનો 'સંસ્કાર' કહેવાય છે. બજારમાંથી આણેલી વસ્તુ એમની એમ રંધાતી કે ખવાતી નથી. તેને સાફ કરવી પડે છે. દાણાદુણી સાફ કરવા પડે છે, ઘઉં દળવા પડે છે, શાક સમારવું તથા વીંણવું પડે છે, એટલે નિરૂપયોગી ભાગ કાઢી નાખવો પડે છે. સંસ્કાર વિધિમાં નીચેની વાતોનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) ઘઉં બાજરી વગેરે દાણાને ઝાટકીઝુટકીને તથા ધોઇને કે તડકે સુકવીને સાફ કર્યા પછી ઘંટીમાં દળી લોટ કરવો. પછી તે લોટને પાણીમાં સારી રીતે મસળવો, એનું નામ સંસ્કાર. રોટલી કે રોટલો કરવા માટે આટો જેમ વધારે મસળાય તેમ તેનાં રોટલી રોટલો વધારે કુણાં અને સ્વાદદાર થાય.

(૨) રોટલી પુરી અથવા કંસાર કરવો હોય તો આટાને ઘીનું કે તેલનું મોણુ દેવું, એ પણુ એક કેળવણી છે.

(૩) શાક તરકારી બજારમાંથી લાવીને ધોવી, તેમાંથી બગડેલ કે સડેલ ભાગ કાઢી નાખવો. કઠણ છાલ કે સખ્ત ડાંખળાં કાપી કાઢી નરમ નરમ ભાગ સમારી (મોળીને) ઉપયોગમાં લેવો, તે પણ એક પ્રકારનો સંસ્કાર છે.

(૪) શાક તરકારીને બાફવી, ભુંજવી, વધારવી, તળવી કે સાંતળવી, એ સર્વ ક્રિયા પણ શાકના જુદા જુદા સંસ્કાર છે, અને જુદા જુદા શાકમાં જુદી જુદી ક્રિયા તેના સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ભેદ પાડે છે.

(૫) શાક, દાળ, કઢી, ખીચડી વગેરેને વધાર દેવાની જુદી જુદી રીતો છે, અને તે સર્વ તેના સંસ્કારો છે.

૪. **રોટલી** તથા **પુરી**—આ બે વસ્તુઓમાં રોટલી પચવામાં વધારે હલકી હોય છે કેમકે અંગારા ઉપર શેકાય છે. તળેલી વસ્તુ પચવામાં વધારે જડ હોય છે.

૫. **દાળ** તથા **ભાત**—સારી રીતે બાફેલાં હોય તો પચવામાં હલકાં અને સ્વાદે રૂચિકર થાય છે. તુવેરની કે મગની દાળ પરિપૂર્ણ બાફયા પહેલાં ઉતાવળ કરીને કડછીવતી ઘુંટી નાખવાથી તે કાચી રહે છે, ખાનારના પેટમાં પવન કરે છે અને મીઠાસ ઘણી ઓછી આવે છે. સારી રીતે બાફેલી દાળ માત્ર નિમક નાખીને ખાવાથી પણ સ્વાદ આપે છે અને વિશેષ મશાલાઓ (મરચાં, આંબલી, કોકમ, ગોળ, વગેરે) નાખવાની જરૂર રહેતી નથી. ચોખાને ઓસાવવા નહિ, કેમકે તેનો ખરો કસ ઓસામણમાં ચાલ્યો જાય છે. ચોખા પાકે ને બરાબર બાફે એટલું આંધણ મૂકવું અને ધીમે ધીમે તાપે પકાવવા. ચોખા બાફયા પછી ભાતની તપેલી ચૂલા પાસેના અંગારા ઉપર મુકી ભાતને સીજવા દેવો. જમતી વખત થાળીમાં નાંખતાં જે ભાત અવાજ કરે અને દાળ સાથે કે દુધમાં મેળવીને—ચોળીને—ખાતાં

આંગળાં વચ્ચે દાણા દબાય તો તે ભાત કાચો સમજવો. ફુલડાં જેવો હલકો થાય તે ભાત બાફેલો સમજવો.

૬. **ખીચડી**—ચોખા પ્રમાણેજ ધીમે તાપે પરિપૂર્ણ બાફેલી થવી જોઇએ. ખીચડી પચવામાં ચોખા દાળ જેવી હલકી નથી, પણ જડ છે; છુટાં ભાતદાળ પચવામાં હલકાં છે. તોપણ ખીચડીને રૂચિકર તથા પચવામાં હલકી બનાવવા માટે તેને નીચે પ્રમાણે બનાવવી:—

(૧) ચોખા રૂ. ૨૫ ભાર અને મગની દાળ રૂ. ૧૫ ભાર બંને ને ૩ શેર પાણીના આંધણમાં ઓરવાં. અધચડી થાય ત્યારે તેમાં લુણ (મીઠું) તોલા ૨॥ નાખવું તથા આદુની કટકી આશરે રૂ. ૧ ભાર નાખવી. ખીચડી પાકી જાય એટલે ચૂલેથી ઉતારી થોડા અંગારા ઉપર મુકવી. ખીચડીની વચોવચ કડછીથી ખાડો કરી તેમાં બેથી ચાર વાલ હીંગ નાખવી ને તેના ઉપર બે ત્રણ રૂા. ભાર ઘી નાખી ખાડો ખીચડીથી પુરી દેવો. થોડીવાર ઢાંકી રાખવાથી સીજી થશે. તપેલી નીચે અંગારાની આંચ વધારે હોય તો અંગારા ઓછા કરવા અથવા ઉની રાખ ઉપરજ તપેલી રાખવી. પછી હલાવીને ખીચડી કાઢવી.

(૨) **તુરદાળની ખીચડી**—આંધણ થાય એટલે તુવેરની દાળ પ્રથમ ઓરવી અને દાળ ફાટવા માંડે એટલે પછી ચોખા ઓરવા. બાકી સર્વ વિધિ મગની દાળની ખીચડી પ્રમાણે.

(૩) **વઘારેલી ખીચડી**—ચોખા ઉંચા કમોદના કે જીરાસાર રૂ. ૨૦ ભાર અને તુવેરની દાળ રૂ. ૨૦ ભાર; કાંદા રૂ. ૨૦ ભાર; ઘી રૂ. ૨૦ ભાર; મીઠું રૂ. ૧॥ ભાર. તે સિવાય લવંગ, એલચી, જીરૂં, આદુ તથા હળદર રૂચિ પ્રમાણે. પ્રથમ એક તપેલીમાં દાળને આંધણમાં ઓરી અરધી પકાવવી. બીજી તપેલીમાં કાંદાને ઘીમાં લાલ થાય એવા તળીને તેમાં પાંચ સાત લસણની કળીના બારીક કકડા, અરધા રૂ. ભાર આદુનો છુંદો, મીઠું તથા હળદર મેળવીને તે

સર્વે ૧॥ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. ખૂબ ઉભરો આવે એટલે તેમાં ચોખા તથા પેલી અરધી પાકેલી દાળ મેળવવાં ને બાફવા દેવાં. પાણી બળીને ચોખા દાળ બરાબર બફાય એટલે કડછીના ડાંડાથી ઉપર નીચે કરીને થોડીવાર તપેલી અંગારા ઉપર સીજવા મુકવી.

(૪) **ખીચડી મશાલાવાળી**—ચોખા રૂ. ૨૦ ભાર, મગની દાળ રૂ. ૧૦ ભાર, ઘી. રૂ. ૧૦ થી ૨૦ ભાર, કાંદા રૂ. ૧૦ ભાર. આ સિવાય લસણ, એલચી, લવંગ, તજ, મરી, આદુ, જીરૂં, દરેક તો. ૦। અને મીઠું જોઇએ એટલું. પ્રથમ લસણને ઝીણું કરીને ઘીમાં લાલ તળવું. એજ રીતે કાંદાની ગોળ ચગદીઓ કરીને ઘીમાં તળવી. તજ, લવંગ, મરી તથા એલચીનો મશાલો પણ ઘીમાં તળીને કાઢી લેવો. પછી તેજ ઘીમાં મગની દાળ તળી લેવી. સર્વેને તળતાં ઘી વધે તે જુદું કાઢી લેવું. પછી એક તપેલામાં તળેલી દાળ, ધોઇને તૈયાર રાખેલા ચોખા, ઉપલો સર્વે મશાલો, વાટેલું આદુ, એ સર્વ મેળવીને તેમાં થોડું ગરમ પાણી નાખવું અને ધીમા તાપથી ખીચડી પકાવવી અને બાકી રહેલું ઘી અંદર નાખી દઈ પછી પાકેલી ખીચડીને સીજવા માટે થોડા અંગારા ઉપર મુકવી.

૭. **શાક દાળનો વઘાર**—વઘાર દેવો એ પણ એક સંસ્કાર છે, તેનાથી શાકમાં તથા દાળમાં સ્વાદ વધે છે, તેનું વાયડાપણું દૂર થાય છે અને ખાવામાં રૂચિકર તથા હલકું થાય છે. વઘારની મુખ્ય વસ્તુ તેલ અથવા ઘી અને તેમાં હિંગ, જીરૂં, મેથી, રાઈ, મરચાં, વગેરેનો વઘાર દેવાનો રીવાજ છે. હિંગ એ વઘારની ઘણીજ ઉમદા વસ્તુ છે. તે હિંગ ગરમ છે, પણ જો શાક દાળના પ્રમાણમાં તેલમાં કે ઘીમાં તળીને શાક તથા દાળને વઘાર દેવામાં આવે છે તો તેમાં સ્વાદ વધે છે ને તેમાંથી વાયડાપણું દૂર થઈ પચવામાં સારૂં બને છે. વઘાર બે જાતના છે. સૌમ્ય એટલે સાદો વઘાર અને તીવ્ર એટલે જલદ વઘાર.

(૧) **સાદો વઘાર**—થોડું ઘી કડાઇમાં નાખવું. તે કકડે એટલે તેમાં ચપટી જીરૂં નાખવું. તે જીરૂં ફુટે એટલે વઘાર થયો સમજીને તેમાં શાક નાખી હલાવવું. પછી તેમાં પાણી, હળદર, મીઠું, કોકમ, ગોળ, વગેરે જે જે નાખવું હોય તે નાખવું.

(૧) **જલદ વઘાર**—તેલ કકડાવીને તેમાં જીરૂં, મેથી, રાઈ, હિંગ, કાળા તલ, મરચાં વગેરે સર્વે અથવા એકેક કે અધિક વસ્તુઓ નાખીને વઘાર દેવો તે.

(૩) સ્વાદને મુખ્યતા નહિ આપતાં આરોગ્યતાને મુખ્યતા આપીએ તો વઘારવાના કામમાં સૌથી ઉત્તમ બદામનું તેલ તથા ઘી છે; પછી નાળીયેર કોપરેલ તેલ તથા કોકમનું તેલ ઠીક છે. તલના તેલનો વઘાર દેવાનો પ્રચાર વધારે છે; પણ તે તેલ કફ કરનારૂં છે.

(૪) વઘાર દેવાનો આ સંસ્કાર એકંદર રીતે જોતાં પિત્તકારક તથા કફ વધારનાર છે; માટે દરદીને તે વઘાર પથ્યકારક એટલે માફક ન આવી શકે.

૮. **શાક બનાવવાની તજવીજ**—શાક બનાવવાની ઘણી રીતો છે. સ્વાદીઆ લોકોએ તેમાં ઘણો ‘ સુધારો ’ અથવા ખરૂં કહીએ તો ‘ બગાડો ’ દાખલ કર્યો છે. શાક બનાવવામાં નીચેની સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી.

(૧) ઘણાંક શાક બાફીને કરવાથી તે પચવામાં હલકાં તથા પથ્યકારક થાય છે. જેમકે પટેટાં, સુરણ, સકરીયાં, વંત્યાક, ગુવાર, પાપડી, વાલોળ, વટાણા, વગેરે. બાફ્યા પછી તે પદાર્થોને થોડા ઘીમાં કે તેલમાં વઘારી તુરત ઉતારી લેવાં. વધારે વખત તેલમાં કે ઘીમાં તળવાથી કે શેકવાથી તે શાક પચવામાં વિશેષ જડ બને છે.

(૨) શાકમાં ગરમ મશાલો નાખવામાં આવે છે તે શાકના સ્વાદને વધારે છે, પણ તે મશાલાવાળું શાક ઝાડાનો કબજો કરનારૂં

તથા શરીરમાં ગરમી પેદા કરનારૂં થાય છે. લોકોમાં ઝાડાની કબજી-યતની ફરિયાદ બહુ વધી છે, તેનું કારણ દાળશાકમાં અતિશય તેલ, ગરમ વઘાર અને ગરમ મશાલા છે.

(૩) અંગારામાં બાફેલું શાક સૌથી હલકું તથા રૂચિકર થાય છે. જેમકે પટેટાને ઉની રાખમાં બાફવાં, વંત્યાકનું ભડથું કરવું (અંગારામાં મુકીને બાફવું. નરમ થાય અને ઉપલી છાલ પપડીને છુટી પડે એટલે અંદરનો ગરભ કાઢી તેમાં મીઠું, હળદર ચડાવી ખાવું, તે ભડથું કહેવાય), વગેરે. પાણીમાં કે વરાળથી બાફેલું શાક પણ હલકું થાય છે. પટેટાં, સુરણ, વગેરેને પ્રથમ પાણીમાં બાફવાં. તે પછી ઘીનો સાદો વઘાર દઇ કુણું માખણ જેવું શાક બનાવી ખાવું, તે પચવામાં વધારે હલકું સમજવું. વઘાર દીધા પછી અંદર પુષ્કળ પાણી નાખીને બાફવાનો ચાલ છે તે પણ સારો છે. પણ જે શાક તરકારી પુષ્કળ ઘીમાં કે તેલમાં તળવામાં કે સાંતળવામાં આવે છે તે શાક પચવામાં જડ થાય છે.

૯. **મશાલા**—હવેજ અથવા મશાલાથી દાળ, શાક, કઢી, વગેરે ખાવાની વસ્તુમાં સ્વાદ વધે છે, એ વાત ખરી છે, પણ તે ગરમ મ-શાલાઓમાં ઝાડાની કબજીયત કરવાનો ગુણ હોવાથી તે લોહીમાં ગર-મીનો વધારો કરે છે. મશાલાના આપણે ત્રણ ચાર વર્ગ પાડીએ તો તે નીચે પ્રમાણે પડી શકે:—

(૧) **સૌમ્ય** અથવા **સાદો મશાલો**—એક શેર ધાણા, પાશેર જીરૂ અને નવટાંક નાગકેસર-તે દરેકને જુદાં જુદાં થોડા ઘીમાં શેકી ખાંડવાં; તે પછી મેળવીને હવેજ બનાવવો. આ હવેજ પથ્યકારક છે.

(૨) **મધ્યમ મશાલો**—ઉપલી ત્રણ વસ્તુઓ સાથે થોડા થોડા પ્રમાણમાં તજ, એલચી તથા શાહજીરૂં, ઘીમાં શેકીને મેળવી મશાલો બનાવવો, તે મધ્યમ ગુણકારી છે.

(૩) **કડક અથવા તીક્ષ્ણ મશાલો**—ઉપલી વસ્તુઓમાં વળી લવંગ, મરી, તમાલપત્ર, દગડફુલ, બાદીયાન, તથા મરચાં વગેરે વિશેષ ગરમ તેજાનો નાખીને બનાવેલો મશાલો વધારે કડક એટલે ગરમ છે.

(૪) **લાલ મરચાં**—મરચાં સૌથી ગરમ છે; તથાપિ તે વિના ન ચાલી શકે તે લોકોએ આવાં સુકાં મરચાંમાંથી બીઆં કાઢી નાખવાં અને છાલને ઘીમાં શેકીને તેનો ભુકો કરી રાખવો. ઘીમાં શેકવાથી તેની ઉષ્ણતા તથા ગરમી ઓછી થાય છે.

આપણાં રસોડાંમાં અનેક જાતની ચીજો તૈયાર થાય છે, અને તે દરેકને બનાવવાના પ્રકારો પણ ઘણા છે. આ સર્વે ચીજો બનાવવાનો વિધિ આંહી જણાવતાં પાકશાસ્ત્રનું એક પુસ્તક તૈયાર થાય. માટે આંહી સાદામાં સાદો ખોરાક બનાવવા સંબંધી થોડી સૂચનાઓ આપી છે. સાજાં સારાં માણસોને માટે બનાવવાના ખોરાક સંબંધમાં આ સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તો પછી આજારી માણસોને માટે બનાવવાના ખોરાકમાં કેટલી બધી સંભાળ લેવી જોઈએ, તે સહેલથી સમજાય એવી વાત છે. માંદાના ખોરાક સંબંધી એક જુદુંજ પ્રકરણ આવશે, તેમાં જોવું.

૧૦. **મિશ્ર અન્ન**—એટલે એ ચાર વસ્તુઓ મેળવીને પકાવેલ અન્ન બહુધા પચવામાં ભારે થાય છે. જેમકે ઘઉંના આટાની કણકમાં ચણાની કે તુવેરની બાફેલ દાળ, ગોળ, વિગેરેનું પુરણ મેળવીને કરેલ પુરણપોળી કે વેડમી પચવામાં રોટલી તથા પુરી કરતાં પણ ભારે થાય છે. એજ રીતે ઘારીપુરી, લાડુ, દુધપાક, બાસુદી વિગેરે મિષ્ટાન્નો પચવામાં બહુ ભારે છે. આવો ખોરાક સેંકડે ૯૦ નિરોગી માણસોની પ્રકૃતિને બગાડે છે, ત્યારે રોગીને તે ખોરાક કેટલો બધો નુકસાન કરે, તે સમજવું મુશ્કેલ નથી.

૧૧. **દુધ અને તેની ચીજો**—દુધ પચવામાં હલકું છે, પણ એજ દુધને વધારે ઉકાળીને ઘાટું કરવામાં આવે તો તે ઘણું જડ થાય છે, અને દુધપાક તથા બાસુદી તો તેથી પણ વધારે જડ છે. ઘણા લોકો માને છે કે દુધને ઠેકાણે દુધપાક, બાસુદી કે પેંડા ખવાય, પણ દુધના ગુણમાં, દુધપાકના ગુણમાં અને પેંડાના ગુણમાં ઉત્તરોત્તર વધારે જડપણું આવે છે. બશેર દુધ જલદી પચે, પણ બશેર દુધનો થોડો દુધપાક બિલકુલ પચે નહિ, અને બશેર દુધના બનાવેલ પેંડા અથવા માવો એથી પણ વધારે જડ પડે. આ બધાં મિષ્ટાન્નો પૌષ્ટિક છે. દુધ કરતાં દુધપાકમાં પૌષ્ટિકપણું વધારે છે. પરંતુ તે મિષ્ટાન્નો પચવામાં જડ છે, એમાં કાંઈ પણ શક જેવું નથી. પ્રબળ જઠરાગ્નિ-વાળાઓ એવાં મિષ્ટાન્નો કોઈ કોઈવાર માફકસર ખાય તો તેમને પુષ્ટિ આપે, તથાપિ તેઓ પણ જો એવી ભારે વસ્તુઓ ઉપરાઉપર અને વધારે દાબીને ખાય તો તેમને ભારે પડયા વિના રહે નહિ અને આગળ જતાં તેમના શરીરમાં બાદી, મંદાગ્નિ અને અજીર્ણ રોગ ઘર કરે છે.

૧૨. **વિષયોગ**—રસોઇ બનાવવામાં જુદી જુદી વસ્તુની મેળ-વણી પ્રમાણે તેના સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ફેર પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક મેળવણીથી તેમાં દોષ એટલે ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાંની કેટલીક મેળવણીઓ એટલે યોગો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) રસોઈનાં વાસણ કાટવાળાં ત્રાંબાનાં કે લોઢાનાં હોય તો તે વાસણમાં બનાવેલી રસોઇ અને મુખ્ય કરીને ખાટા રસવાળી વસ્તુ બગડે છે અને ખાવાથી ઝેર જેવો ગુણ કરે છે.

(૨) બળેલ કે દાઝેલ રોટલો, બળેલ દાળ કે બળેલ શાકમાં બેસ્વાદ આવી જાય છે અને તે ખાવાથી નુકસાન કરે છે.

(૩) જળચર પ્રાણીનાં માંસ સાથે એટલે માછલાં વગેરે સાથે

દુધ વિરૂદ્ધ છે; અડદ, મગ, મઠ, મૂળા તથા ગોળ સાથે માછલાં ખાવાથી પણ નુકશાન થાય છે.

(૪) દુધ સાથે ખારા પદાર્થો રસોઈમાં કે ખાવામાં સાથે મેળવવા નહિ.

(૫) દુધની સાથે ખાટાં ફળ ખાવાં નહિ, તેમજ રસોઇના યેાગમાં પણ મેળવવાં નહિ.

(૬) કેળાં સાથે છાશ કે દહીં ખાવાં નહિ.

(૭) ગરમ એટલે ઉના પદાર્થોમાં મધ મેળવવું નહિ. પાકમાં મધ નાખવું હોય તો ઠારીને પછી મધ નાખવું.

આ પ્રમાણે રાંધવાના તથા ખાવાના વિરૂદ્ધ યેાગથી જે ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઝેર ઘણું જ ધીમું હોય છે. ખાનારને કદાચ તુરત માલમ પડતું નથી, પણ તે સર્વ યેાગ શરીરને હાનિ કરે છે, માટે રસોઈ બનાવવામાં તથા ખાવામાં આવી વિરૂદ્ધ મેળવણી ન થાય તેની કાળજી રાખવી.



દરદોની ઓળખાણ તથા સારવાર.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

જ્ઞાનેન્દ્રિય સંબંધી દરદો.

Diseases of the Nervous System.

દરદોના અટકાવ માટે એટલે શરીરનું સંરક્ષણ કરવા માટે જે જે વાતો જાણવાની જરૂર છે તે સર્વે વાતોનું પાછલાં બાર પ્રકરણમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ સર્વ વાતોનું જ્ઞાન સર્વ માણસોને હોવાની જરૂર છે, અને પરિચર્યાને તો તે જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે.

હવે આ પ્રકરણથી દરદોની ઓળખાણ તથા સારવારના વર્ણનની શરૂવાત થાય છે. એક દરદીનો ખાટલો કે ઓરડો પરિચર્યાને સુપરત કર્યા પછી તેણે તે દરદીના સંબંધમાં જે જે જાણવું તથા કામ કરવું, તે તે તેની ફરજ છે. આ ફરજ દરદ સંબંધી જ્ઞાનથી શરૂ થાય છે, એટલે પોતાના દરદીને શું દરદ છે, અથવા તેનું દરદ કયા મર્મસ્થાનને લગતુ છે, તે પરિચારિકાએ જરૂર જાણવું જોઇએ. એટલા માટે આ પ્રકરણથી શરીરનાં જુદાં જુદાં મર્મસ્થાનનાં મુખ્ય મુખ્ય દરદોનું, તે દરદોને ઓળખવાનાં લક્ષણોનું તથા સંક્ષિપ્ત સારવારનું વર્ણન કરવામાં આવે છે.

સ્થાન—મગજ, બરડાની કરોડ, રસપડો, તથા તંતુઓ (nerves) એ મગજનાં દરદોની ઉત્પત્તિનાં મુખ્ય સ્થાન છે.

મુખ્ય લક્ષણો—મગજ જુદું પડવું, બેભાનપણું, બરડાની કરોડ જુઠી પડવી, ગતિનો અટકાવ-લકવો-જેમકે પગ ઝલાઈ જવા,

મગજનાં રસપડોનો સોજો, મગજનું ગડ, વાઇ, કોરીઆ, હિસ્ટીરીઆ, ઉન્માદ (delirium), અથવા મદ્યોન્માદ મદાત્યય (અતિ દારૂથી થતો ચિત્તવિભ્રમ) તથા બુદ્ધિભ્રંશ-મગજના વિકારથી થનારાં આ મુખ્ય લક્ષણો છે.

મુખ્ય દરદો—જ્ઞાનેન્દ્રિયનાં જે જે મુખ્ય દરદો પરિચારિકાએ જાણવાં જોઇએ તે દરદોના નીચે પ્રમાણે ૩ વિભાગ કરી શકીએઃ—

૧. જ્ઞાનેન્દ્રિયનાં જે દરદોમાં સ્નાયુની શક્તિનો નાશ થાય છે, તે એટલે સ્નાયુનો લકવો.

(૧) **મગજ સંબંધી**-પક્ષાઘાત-Hemiplegia.

(૨) **મજ્જારજ્જુ સંબંધી-અર્ધાંગ**-Paraplegia.

(૩) **જ્ઞાનતંતુ સંબંધી**-Nerve Paralysis.

૨. જ્ઞાનેન્દ્રિયનાં જે દરદો મજ્જારજ્જુમાં થાય છે, એટલે બરડાની કરોડ સાથે સંબંધ રાખે છે, તેવાં દરદોઃ—

(૧) કરોડરજ્જુનો જીર્ણ લકવો—Chronic Spinal Paralysis.

(૨) **બાળ મજ્જારજ્જુ દાહ**-બાળકોનો લકવો-Infantile Paralysis

(૩) **ઉરૂસ્તંભ**-કેડથી નીચે બે પગ ઝલાઇ જવા-Lacomotor Ataxy.

૩. જ્ઞાનેન્દ્રિયનાં જે દરદોમાં મગજ એટલે મેદુ વિકાર પામે છે, તે દરદોઃ—

(૧) **મસ્તિષ્કાવરણ દાહ**-મગજના પડનો વરમ-Cerebral Meningitis.

(૨) **મસ્તિષ્કાર્બુદ**-મગજનું ગડ-Cerebral Tumour.

(૩) **અપસ્માર**-વાઇ-Epilepsy-એપીલેપ્સી.

(૪) **કંપવાત**–Chorea–કોરીઆ.
(૫) **ગર્ભાશયોન્માદ**–Hysteria–હિસ્ટીરીઆ.
(૬) **ઉન્માદ**–Delirium–ડિલીરીયમ.
(૭) **મદ્યોન્માદ**–Delirium Tremens.
(૮) **બુદ્ધિભ્રંશ**–Insanity.

સ્નાયુ સંબંધી લકવો.

પક્ષાઘાત—શરીરનું કોઈ પણ અંગ જુઠું પડે કે ઝલાઇ જાય તેને લકવો કહે છે. આ દરદ એકાએક થાય છે અને ઘણુંકરીને મગજની અંદરની કોઇ રક્તનળી ફુટવાથી કે લોહીની નળી બંધ પડી જવાથી થાય છે. માણુસ દેખીતો તંદુરસ્ત હોય છતાં એકાએક તેને માથામાં દરદ માલમ પડે છે અને એક બાજુ તરફ પડી જાય છે, અગર વારંવાર એવું બને છે કે પથારીમાંથી ઉઠી ઉભો થતાં પડી જાય છે. શરીરની એક બાજુ જુઠી પડેલી અને જ્ઞાનશક્તિ નાશ પામેલી લાગે છે. ચેહેરો એક બાજુમાં ખેંચાય અને જો લકવો જમણી બાજુનો હોય તો વાચા પણ બંધ પડે છે. દરદી તદન અથવા થોડોઘણો બેશુદ્ધ બને છે અથવા વખતે તદન શુદ્ધિમાં પણ રહે છે. ઘણા કેસોમાં બેશુદ્ધિ થોડા સમય માટે રહે છે, પણ લકવો તો જારી રહે છે, અને તેનું જોર ધીમે ધીમે નરમ પડે છે; અથવા અવયવોમાં ખોડ રહી જાય છે તથા તે સાથે તેમાં સખતપણું, સંકોચ અને ધ્રુજારી રહી જાય છે.

લકવાનો હુમલો બહુ સખ્ત હોય છે તો અતિશય બેશુદ્ધિ આવી જાય છે, શ્વાસોશ્વાસ જોર સાથે નસકોરાં બોલાવીને ચાલે છે, ચેહેરો ઝાંખો અથવા શ્યામ બને છે, અને થોડા સમયમાં દરદી મૃત્યુ પામે છે. ગંભીરપ્રકારની બેશુદ્ધિને અંગ્રેજીમાં 'Coma' એવું નામ આપેલું છે. નરવસસિસ્ટમનાં આવાં દરદોમાં મૃત્યુ થાય છે ત્યારે

મૃત્યુ પહેલાંની સ્થિતિ ગંભીર બેશુદ્ધિની હોય છે. વાઇના હુમલામાં શરીરની ગરમી એટલીજ રહે છે અથવા જરા વધે છે, પણ કેટલાક ગંભીર કેસોમાં મૃત્યુ પહેલાં ગરમી (temperature) બહુ વધે છે.

સારવાર—લકવાનો હુમલો થાય કે તુરત દરદીને ઈજા ન પહોંચે એવી રીતે તેનાં કપડાં કાઢી નાંખવાં અને પથારીમાં સુવાડી માથું જરા ઉંચું રખાવવું. કોઈ પણ ગરમ દવા આપવી નહિ. બેશુદ્ધિ હોય તો તો ગરમ ઉત્તેજક દવા બિલકુલ પાવી નહિ. દરદી બહુજ બેશુદ્ધિમાં ચત્તોપાટ પડયો હોય, જોરથી શ્વાસ લેતો હોય અને ગળામાં કફ બોલતો હોય, તો તેને એક પડખાભર સુવાડવો અને બીજે પડખે ટેકો મુકવો. જો બેશુદ્ધિ વધારે વખત ટકે તો દરદીને પથારીમાં પેસાબ થઈ ગયો છે કે નહિ તેનો જરૂર તપાસ કરવો, કેમકે તેનું મૂત્રાશય ભરાઈ જાય છે અને પેસાબ ચાલ્યો જાય છે. પાસે રહેનાર પરિચારિકાએ કે ઘરના માણસે વૈદને કે ડાકટરને બોલાવવો અને ઝાડા પેસાબના પણ ખબર આપવા, તે પ્રમાણે તે ઝાડા પેસાબના ખુલાસા માટે સાધનો પોતાની સાથે લેતો આવે. શુદ્ધિમાં આવે ત્યારે કદાચ ઉલટી થાય અને તમર આવે અને મગજમાં ગભરામણ લાગે તથા જીભ ઝલાણી હોય તો દરદી કહેવાનું કહી શકે નહિ. પરિચારિકાએ નિશાનીથી સમજવું જોઇએ. દવા ડાકટર આપે તે પાવી. પ્રથમ દુધ તથા બીજો પ્રવાહી ખોરાક આપવો. મોંનો લકવો હશે તો મોંમાં લીધેલ પ્રવાહી એક બાજુથી પાછું નીકળવા—ટપકવા લાગશે.

જુદા પડેલા અવયવો ઠંડા પડવાનો સંભવ હોવાથી વખતોવખત ગરમ રાખવા. હાથ પગ ખોટા પડી જાય અને લાગણી—સ્પર્શજ્ઞાન—માલમ ન પડે તો, દાઝે નહિ એવી ગરમ પાણીની બાટલીનો ગરમ શેક કરવાની ખાસ તજવીજ કરવી. પરિચારિકાએ પોતાની હથેલીનો પાછલો ભાગ મૂકી જોઇને દરદીના શરીરની ગરમી તપાસવી

અને તેના શરીર ઉપર કામળી અથવા ફલાલીન મૂકીને તે ઉપર બાટલી ફેરવવી.

આવા કેસો સારા થવામાં વાર લાગે છે, અને હાથ કરતાં પગનો લકવો જલદી સારો થાય છે. અસાધ્ય કેસોમાં ઘણી જ નબળાઈ રહે છે, હાથ પગ જકડાઈ જાય છે, યાદશક્તિ ઘટી જાય છે અને વિચાર-શક્તિનો નાશ થાય છે. લકવો મટયા પછી ફરી થવાનો સંભવ છે.

અર્ધાંગવા—બરડાની કરોડરજ્જુનો આ લકવો એકાએક અને કરોડરજ્જુના વરમથી, ત્યાં વાગવાથી કે કરોડના કોઈ પણ દર-દથી થાય છે.

લક્ષણો—દરદવાળા ભાગથી નીચેના શરીરમાંથા જ્ઞાનનો અને ઐચ્છિક ચલનશક્તિનો નાશ થાય છે. પકડાયેલા અવયવ પાસે અથવા તેની ઉપર કોઈવાર દરદ પણ થાય છે. ઝાડા પેસાબના રસ્તા ઉપર કબજો રહેતો નથી, પેસાબ ટપકે છે, અથવા પેડુ પેસાબથી ભરાઈ જાય છે અને ઝાડો પણ બેશુદ્ધિમાં પથારીમાં થઈ જાય છે.

જુઠા પડેલા ભાગમાં ભાઠાં (bed-sores) પડવાનો પણ સંભવ છે, તથા ખાસ કરીને જે ભાગો પથારી સાથે દબાણમાં આવે છે તેમાં ચાંદાં પડે છે.

દરદ લાંબુ ચાલે છે અને લક્ષણો દુઃખદાયી હોય છે. નરમ હુમલામાં ઓછો વધતો કે તદન સુધારો પણ થાય છે. બીજા કેસોમાં વરમ ગરદન સુધી ફેલાય છે અને ઉરોદરપટલ (છાતી તથા પેટની વચ્ચેનો પડદો) ની તથા શ્વાસની ક્રિયા બંધ પડીને મૃત્યુ થાય છે. અથવા પથારીનાં ભાઠાં, મૂત્રાશયનો વરમ અથવા ફેફસાંમાં બીગાડ થઇને દરદી ક્ષીણ થતો ચાલે છે. આ દરદમાં શરીરની ઉષ્ણતા (temperature) વારંવાર વિશેષ હોય છે અને દરદ બરડાની કરોડમાં વધારે ઉંચે જાય છે ત્યારે એ ઉષ્ણુતા વધી જાય છે.

સારવાર—આ લકવાના દરદીની સારવાર સૌથી મુશ્કેલ છે. ભાઠાં ન પડવા દેવાં અથવા પડયા પછી મટાડવાં એ સર્વથી વધારે મુશ્કેલ કામ છે. ઝાડો પેસાબ ચાલ્યો જતો હોવાથી આવાં ચાંદાંને વધારે ઉત્તેજન મળે છે. બહુ સંભાળથી નીચે પ્રમાણે સારવાર થાય તો સુધારો થઈ શકે:—

ભાઠાંનો અટકાવ—શરીર સાથે પથારીનો ઘસારો અથવા દબાણને દૂર કરવું અને દરદીને ભીનાશથી દૂર રાખવો. પથારી ભીની થવા ન દેવી અને શરીર સુકું રાખવું.

(૧) **દબાણ દૂર કરવાને**—દરદીને શરૂવાતમાં બને તો વૉટર-બેડ (Water-bed) કે એર-બેડ (air-bed) માં સુવાડવો. જેનાથી એવું મોંઘું સાધન ન મેળવી શકાય તેણે પાણીનો કે હવાનો તકીઓ તેના ઢગરા નીચે મુકવો, જેથી એક જગા ઉપર આવતું દબાણ બંધ થાય. તે પણ ન બને તો દરદીને પથારીમાં વારંવાર ફેરવવો અને શરીરના બહાર નીકળતા ભાગો નીચે ને તે અવયવને બંધ બેસે એવાં રૂનાં ઓસીકાં મુકવાં જેથી તે ભાગો દબાણમાં આવે નહીં અને તપે નહીં.

(૨) **દરદીને કોરો રાખવાને**—પેસાબ ટપક્યા કરતો હોય છે તેથી તે પેસાબ ઝીલે એવી બંધ બેસતા આકારની એક થાળી કે રકાબી મુકવાની તદબીર કરવી અને દરદીના કુલા નીચે એક એવી ચાદર રાખવી કે જલદી ખસેડાય અને પાછી મૂકાય.

પરિચારિકાએ દરદીની પીઠ રોજ તપાસવી અને નાજુક થયેલા તથા લાલ થયેલા ભાગોને પાણી તથા સાદા સાબુથી રોજ ધોવા, સંપૂર્ણ કોરા કરવા, અને જસત (ઝીંક) નો અથવા સ્ટાર્ચ (તપખીર વગેરે) નો ભુકો ભભરાવવો; અથવા સ્પીરીટ કે બ્રાંડી ઘસવો, જેથી ચામડી કઠણ બને છે. સંપૂર્ણ સફાઈ, સુકાપણું અને ચાદરની ફેરબદલી

તરફ પૂર્ણ લક્ષ આપવું. જો ચામડી લાલ બને અથવા કાચી–આળી પડેલી દેખાય અથવા કાળાં ધાબાં કે ચામડી કચકચેલી માલમ પડે તો ડાક્ટર સલાહ આપે એમ ઉપાય કરવો.

આ દરદમાં મૂત્રાશયનો વરમ થવાનો સંભવ છે, માટે પેસાબ વારંવાર તપાસવો. ખરાબ વાસવાળો અને મેલો પેસાબ હોય તો કેથેટર (સળી) નો ઉપયોગ કરવો પડે અને મૂત્રાશયને સાફ કરવું પડે. પેસાબને ઝીલીને વખતો વખત તપાસવો. મુખ્ય ફેરફાર એ થાય છે કે પેસાબ 'આલ્કલીન' ક્ષારવાળો થાય છે, અને તેમાં રાતો લીટમસ પેપર બોળવાથી તે પેપર આશમાની રંગનો થઈ જાય છે. વળી તે પેસાબમાં આમોનીયા જેવી વાસ આવે છે અને પેસાબના પ્યાલાને તળે સફેદ થર બાઝે છે. આ સર્વ મૂત્રાશયના વિકારનાં લક્ષણો છે.

જ્ઞાનતંતુઓનો લકવો—આ દરદ કરોડરજ્જુના વરમથી કે તેના દરદથી થાય છે. દરદનું મુખ્ય કારણ દારૂનું વ્યસન છે. આ દરદ સીસાના ઝેરથી, શરદીથી, અને ગળાના સોજાના દરદથી પણ થાય છે.

લક્ષણો—શરૂવાત હાથ પગમાં દરદ સાથે થાય છે અને ધીમે ધીમે શક્તિ ઓછી થાય છે. દરદી ચાલવાને અશક્ત બને ત્યાં સુધી પણ આ દરદ વધે છે અને પગનું સ્પર્શ જ્ઞાન નાશ પામે છે. હાથમાં પણ એવુંજ દરદ થાય છે; મગજ નબળું પડે છે, ભૂખ મંદ પડે છે અને પાચનક્રિયાના અવયવો બગડે છે.

સારવાર—દારૂ તદન બંધ કરવો. બરાબર ઉપચાર થાય તો ઘણાક દરદીઓ સંપૂર્ણ રીતે કે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સારા થઈ શકે છે, દરદીને દારૂનું વ્યસન હોય તો ઘરના કોઇ પણ માણસદ્વારા કોઇ પણ રૂપમાં ગુપ્ત રીતે મંગાવીને દરદી વાપરે છે. છેવટ કોલન વૉટર મંગાવી પીએ છે, માટે પરિચારિકાએ તેના આવા ગુપ્ત વ્યસન ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવી.

આ દરદમાં વારંવાર માંસ ઘટતું જાય છે, માટે ખોરાક સારો આપવો. દરદી સુધારા ઉપર આવવા લાગે એટલે બીજા ઉપાયોની સાથે જુદા પડેલા કે જકડાઈ ગયેલા અવયવો ઉપર પરિચારિકાએ ચંપી કરવી કે વીજળી લગાવવી.

કરોડરજ્જુનાં દરદો.

કરોડરજ્જુના લકવાનાં લક્ષણો—આ જાતના લકવામાં એક સારો ભાગ સંકોચાવાને લીધે બીજો ભાગ લચકાઈ જુદો પડે છે, અથવા સાંધા પાસેથી તે પગ સખ્ત રીતે વળી જાય છે, અથવા તેમાં ધ્રુજ આવીને તે પગ દરદીના સ્વાધીનમાં રહેતો નથી. માંસના સ્નાયુઓ ઓછા વધતા પરસ્વાધીન અથવા પરવશ બને છે અને ચાલવામાં કે ઉભા રહેવામાં જરા મુસ્કેલીથી માંડીને ચાલતાં ચાલતાં પગ સર્વ દિશામાં લચકાઇ નમી પડવાની સ્થિતિમાં દરદી આવી પડે છે. પગમાં અથવા પેડુમાં સખ્ત દરદ થાય છે; જોવાની તથા સ્પર્શ કરવાની શક્તિ કમી પડે છે અને મૂત્રાશય અવ્યવસ્થિત એટલે અનિયમિત થાય છે.

આ દરદ વરસોનાં વરસો સુધી ચાલે છે. જો જલદી ઉપાય થાય તો ઘણા કેસોમાં સુધારો અથવા અટકાવ થાય છે; સંપૂર્ણ સુધારો ભાગ્યેજ થાય છે. કેટલાક કેસોમાં દરદનો ધીમો વધારો થાય છે.

સારવાર—પેટ, આંતરડાં અને પગમાં સખ્ત દરદ થાય છે. ઝાડાનો કબજો હોય તો પેટ સાફ લાવવાની દવા આપવી. પેટ ઉપર તથા પગ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું. પેસાબ છુટો રહે એવી તજવીજ રાખવી. સળી (કેથેટર) નો ઉપયોગ કરી શકાય. સોજા તથા ચાઠાં ચકામાં દેખાય તો તેનો વેળાસર ઉપાય કરવો; નહિ તો દરદ વધે.

મગજના બીજા વિકારો.

મગજના પડનો વરમ–કારણો—મગજના પડમાં વરમ થવાનાં

અનેક કારણો હોય છે. ૧. હાડકાની અંદરનાં દરદને લીધે જોડેના ભાગમાંથી સોજો આગળ વધીને આ દરદ થાય છે. ૨. કાનના હાડકાના દરદમાં સોજો થઇને પણ મગજનો વરમ વારંવાર થાય છે. ૩. લોહી બગડવાથી, માથામાં વાગવાથી અને દારૂના વ્યસનથી પણ આ દરદ થાય છે.

લક્ષણો—શરૂવાતમાં જુદા જુદા કેસોમાં જુદાં જુદાં લક્ષણો દેખાય છે. કાનના દરદમાંથી મગજના પડનો વરમ થનાર દરદીને નીચે પ્રમાણે લક્ષણો થાય છેઃ—ધારો કે બચપણમાંથીજ જે છોકરાને એક પ્રકારનો તાવ આવ્યા પછી કાનમાંથી પરૂ વહેવા લાગ્યું હોય અને કાન થોડો બહેરો થયો હોય—તેને માથાના સખ્ત દરદ સાથે ઉલટી થવા લાગે, નાડીની ગતિ ૧૦૦, ઉષ્ણતા (temperature) ૧૪૦ અને શરીરે ધ્રુજ; જીભ બગડેલી, ઝાડો કબજ, અને ભુખ બંધ; સ્વભાવ ચીડીઓ, ગુસ્સો અને ખરી ઉંઘ નહિ પણ સ્વપ્નાં જેવી ઉંઘ; માથું સખ્ત દુખે, અજવાળું સહન કરી શકે નહિ, અને ઉલટી થયા કરે. એકાદ દિવસ પછી તે ઘેનમાં પડે છે અને જોઈ પણ શકતો નથી. નાડી ધીમી ૮૦ થી ૬૦; ટેમ્પરેચર પ્રથમના જેટલીજ; તે પથારીમાં લૂગડાં વીખતો જણાય છે, તાણ આવે છે તે કેટલીક મીનીટ સુધી ચાલે છે, અને પછી કેટલોક વખત સુધી તદ્દન બેભાન રહે છે. શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તેના એક બાજુના મોં તથા હાથમાં લકવો આવેલો માલમ પડે છે. આંચકીના વધારે ફીટો—આંચકા આવે છે અને ધીમે ધીમે છેક બેભાન બને છે. શ્વાસ અનિયમિત, થોડીવાર અટકે ને પાછો અતિ જોરથી ચાલે—ચહેરો ફીકો અને ઝાંખો બને છે, પરસેવો ઘણો જ થાય છે અને દરદી ધીમે ધીમે લેવાતો જાય છે, અથવા તાણના આંચકા સાથે મૃત્યુ પામે છે.

મગજનું ગડ—મગજની રચનામાં જ કાંઈ દરદ—વિદ્રધિ કે

કેન્સર જેવું થઇને આવું દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ દરદનાં લક્ષણો પણ મગજના પડના વરમના જેવાં જ હોય છે; પણ ઓછાં સખ્ત એટલે નરમ રૂપમાં હોય છે, અને આ દરદ કેટલાક મહિના સુધી કે વરસો સુધી ચાલે છે.

લક્ષણો—વારંવાર માથાની પીડા બેહદ હોય છે, અને માથાનો ચોક્કસ એક ભાગ પકડાય છે. ઉલટી થાય કે નહિ પણ થાય, અને બીજાં ચિન્હો વારંવાર પ્રસિદ્ધ જણાતાં નથી. આ સિવાય દૃષ્ટિનો નાશ, આંખનાં મટકાં અથવા ઉપલું પોપચું લચી આવે, શરીરના કોઈ પણ ઐચ્છિક સ્નાયુની શક્તિ નાશ પામે છે, અથવા યાદશક્તિ નાશ પામે છે. મન અવ્યવસ્થિત થાય છે, અને બધા અથવા કેટલાક સ્નાયુઓમાં ખેંચતાણ થાય છે. માથાનો તીક્ષ્ણ વરમ એ ઘણો ભયંકર રોગ છે, પણ કેટલાક કેસોમાં આરામ થાય છે. ટયુબરકલ (ક્ષયનું વિષ) હોય તો કેસ હાથમાંથી જાય છે–દરદી મરણ પામે છે.

સારવાર—દરદીની આસપાસ શાંતિ, ઠંડક, અને અંધારાની જરૂર છે. માથાની અતિ પીડા હોય તો વાળ કપાવી નાખવા અથવા અસ્ત્રાવતી કઢાવી નાખવા અને માથે બરફ કે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મુકવાં. બરફના નાના કકડાની એક થેલી બનાવી માથા ઉપર મુકવી અથવા ઇન્ડિયા રબરની આઇસ–બૅગ (ice-bag) નો ઉપયોગ કરવો. છેવટ ઠંડા પાણીનાં પોતાં મુકવાં અને બદલતા જવાં. માથા ઉપર આવો ઠંડો ઉપચાર ઘણા દિવસ ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે તો બીજી (ice-cap) એટલે બરફની ટોપી મુકવી અને તે ટોપી મારફત બરફ જેવા ઠંડા પાણીની નળી માથા ઉપર ઉતારવી. માથામાંથી લોહી કાઢી નાખવાની જરૂર પડે તો ડાકટરની સલાહ લઇ લમણા ઉપર કે કાનની પછવાડે જળો મુકવી.

ખોરાક ઠંડો તથા પ્રવાહી હોય તે વધારે માફક આવી શકે.

દુધમાં બરફ નાખીને પાવું. બરફ તથા સોડાવૉટર પાવું. ઉલટી બંધ કરવા માટે બરફના કટકા ચુસાડવા. ઝાડાના ખુલાસા માટે પીચકારી (enema) આપવી.

જો તાણખેંચ થાય તો તે શરીરના કયા ભાગમાંથી શરૂ થાય છે તે સારવાર કરનારે લક્ષ રાખીને જોવું, અને તે તાણખેંચ એકજ ભાગમાં કે એકજ બાજુના અંગમાં છે કે આખા શરીરમાં છે તે પણ તપાસવું. તાણખેંચના ફીટ (fit) વખતે માથાની સ્થિતિ તપાસવી, અને બની શકે તો આંખના ડોળા કઇ દિશામાં જાય છે તથા તેના દેખાવમાં બીજો ખાસ શું ફેરફાર થાય છે, તેનું બારીક અવલોકન કરતા રહેવું તથા તેની નોંધ કરવી. પરિચારિકાનો આવો રિપોર્ટ ડાકટરને બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

માથાના તીક્ષ્ણ વરમની દરમીયાન અને મૃત્યુ પહેલાં થોડા વખત ઉપર પણ દરદી બેભાનપણામાંથી શુદ્ધિમાં આવે છે અને આસપાસ જુવે છે, બોલે છે, સંબંધીઓને ઓળખે છે તથા જાણે સારો થયો હોય એમ લાગે છે, પણ પછી તરતજ બેભાન બને છે અને ફરી ઉઠતો નથી. દરદીની તબીયતમાં આવો વિલક્ષણ ફેરફાર આપણને વારંવાર ભુલાવામાં નાખે છે.

વાઈ—તેના બે પ્રકાર છે. તે સખ્તરૂપમાં તથા નરમરૂપમાં થાય છે. સખ્તરૂપની વાઈમાં દરદી બેશુદ્ધ બને છે અને નસો ઘણી ખેંચાય છે. નરમરૂપમાં બેભાની ક્ષણવાર રહે છે. સખ્ત વાઈમાં કોઈવાર દરદી પ્રથમથી ચેતે છે કે તેને વાઈ આવશે. આ ચેતવણીનાં લક્ષણો પણ જુદાં જુદાં હોય છે; માથામાં તમર આવે અથવા આંગળીથી જ લાગણી થવા માંડે, અથવા કાળજાના ખાડામાં (પીપડીમાં) કાંઈ થવા લાગે; કદાચ દરદી વાઈના હુમલા સાથે બૂમ મારે છે અને એકાએક પડી જાય છે, તેના હાથ પગ ઘણા જોરથી ખેંચાઈ પટકી પડે છે, માથું

તથા આંખો એક બાજુમાં ફરી જાય છે અને મોંની નસો ખેંચાઈ જાય છે. ચહેરો પ્રથમ ફીકો, અને પછી ધીમે ધીમે પ્રકાશિત થાય છે અને મોંમાંથી લોહીથી મળેલું ફીણુ બહાર નીકળી પડે છે. આંખની કીકીઓ ઘણી જ પહોળી થાય છે અને કદાચ પેસાબ પણ અસાવધ-પણામાં નીકળી પડે છે. પછી સ્નાયુઓ જરા નરમ પડે છે અને શરીરમાં કાંઇક ચલનવલનની ગતિ માલમ પડે છે, શ્વાસોશ્વાસ ફરી ચાલવા લાગે છે અને ચેહેરાની ઝાંખ કમી પડે છે તથા ખેંચતાણ બંધ પડે છે. દરદી બેશુદ્ધ તથા લાંબો થઈ પડી રહે છે અને વારંવાર તો ભરઉંઘમાં થોડીવાર પડી રહે છે.

વાઇનો નરમ હુમલો હોય તો દરદી જરાવાર બેશુદ્ધ રહે છે અને કામ કરતો અટકી પડે છે, વિચિત્રપણે તાકીને જુવે છે, ઝાંખો પડી જાય છે, અને પછી સારો થાય છે; તે પછી થોડી વાર તે સુસ્ત બને છે, અને શું બને છે તેનું તેને સ્મરણ રહેતું નથી.

વાઈનું દરદ કોઈ પણ ઉમરના માણુસને થાય છે, પણ તેની શરૂવાત સાધારણપણે ૧૦ થી ૨૦ વરસની ઉમરમાં થાય છે. આ દરદ વારસામાં ઉતરે છે, અથવા મન ઉશ્કેરાવાથી કે ધાસ્તીથી પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. વાઇનો ફીટ (fit) કોઈવાર એક જ આવે છે, પણ વિશેષ કરીને ઉપરાઉપરી આવી જાય છે. આ દરદ દિવસ કરતાં રાતે વધારે થાય છે; મધ્યમ ઉમર પછી તેના ફીટનું જોર નરમ હોય છે. વાઇનો એક જ ફીટ આવીને અટકી જાય એવા થોડા કેસો બને છે, પણ ઘણા કેસોમાં તો તે જીંદગી સુધી ઓછા વધતા પ્રમાણમાં આવ્યા કરે છે. આ દરદમાં જીંદગી બહુ જોખમમાં નથી હોતી. મુખ્ય ભય અકસ્માત થઈ જવાનો છે, એટલે પાણીમાં, અગ્નિમાં કે કોઈ બીજી જગાએથી એકાએક પડી જવાનો ભય છે. દરદીની માનસિક શક્તિ નબળી પડતી જાય છે. વાઇનું બહુ જ ભયંકર લક્ષણ

એ છે કે વાઇ સાથે વખતે ગાંડપણુ થઇ જાય છે, દરદી તાેફાને ચડે છે તથા મારફાડ અને ખુન પણુ કરી નાખે છે.

સારવાર—આગળથી ખબર પડે તાે દરદીને સહીસલામત જગામાં લાવવેા અને સુવાડવેા; ગરદન આગળનાં તથા શરીરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. જીભ ન કચરાય તેની મુખ્ય સંભાળ લેવી. તેને માટે બની શકે તાે ઇન્ડીયા રબરનેા એક ટુકડેા અથવા ખીસામાં રાખવાનેા રૂમાલ ઘડી વાળીને એ દાંતની વચમાં મુકવેા અને જીભ અંદર નાખવી. વાઇનેા ફીટ આવી ગયા પછી સુવાની ઇચ્છા દેખાય તાે તેને સુવા દેવેા. ફીટ આવતેા હાેય એટલે વાઇની ખેંચતાણુ ચાલુ હાેય ત્યારે તેને કાંઇ પણુ પીવાને આપવું નહિ. વાઇના દરદીને સાદેા ને હલકેા ખેારાક આપવેા; ગરમ તથા ઉત્તેજક ખેારાક બંધ કરવેા. ઝાડેા સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી. વાઇનેા દરદી ઘરની અંદર નહિ બેસી રહેતાં ઘર બહારનું કામકાજ કરે તે ઉત્તમ, પણુ શરીરને જોખમ ન લાગે એવી જગામાં રહીને કામકાજ કરે, એવી તજવીજ રાખવી.

કંપવા—આ દરદમાં દરદીનું શરીર ઝુલ્યા કરે છે, નાચ્યા કરે છે, અને તેથી તેને અંગ્રેજીમાં Saint Vitus's Dance એવું નામ પણુ આપેલું છે. આ દરદ નાની ઉમરના છેાકરા છેાડીઓને થાય છે; છેાકરા કરતાં છેાડીને વિશેષ થાય છે અને કેાઇ કેાઇવાર માનસિક ઉશ્કેરણીમાંથી, ભણુવામાંથી, અથવા બીકમાંથી આ દરદ થાય છે, અને વારંવાર તે દરદની સાથે સંધિવા અથવા સંધિવાનેા તાવ અને હૃદયનેા રાેગ (heart disease) હાેય છે.

લક્ષણેા—પ્રથમનાં ચિન્હાેમાં નબળાઇ દેખાય છે, અને હાથપગનું ચલનવલન એક બાજુમાં થયા કરે છે; માેંના સ્નાયુએા ફરક્યા કરે છે, હાેઠ હાલ્યા કરે છે અથવા હાથમાંની ચીજ સરી પડવાનેા ભય રહે છે, તથા સામાન્ય રીતે શરીરની ગતિ ધીમી ધીમી અને

અનિયમિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. ગુસ્સામાં આ લક્ષણો જોર કરે છે અને ઉંઘમાં બંધ રહે છે. સાથે મગજની સુસ્તી અને અશક્તિ હોય છે. [illegible] નરમરૂપે હોય તો આ ગતિ બહુ ધીમી હોય છે, અને કદાચ એકજ બાજુ તરફ હોય છે. સખ્તરૂપના દરદમાં ગતિ જોરમાં હોય છે અને શરીર દરદીના સ્વાધીનમાં બીલકુલ રહેતું નથી; શરીર તથા હાથપગ પણ ઘણીવાર એટલા બધા આમતેમ હાલે છે કે વખતે બીજી વસ્તુ સાથે તે અફળાઇને છોલાય છે. ખાવાનું પણ મુસ્કેલ થાય છે અને ઉંઘને ખલેલ પહોંચે છે. મન ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે તથા નબળાઈ ઘણી આવે છે. થોડા દાખલાઓમાં તો દરદી ગાંડો બને છે. ઘણું કરીને સુવાવડી સ્ત્રીઓમાં આવું બને છે.

જુવાન છોકરા છોડીને એકવાર કંપવાનો ફીટ લાગુ પડયા પછી ફરી થવાનો સંભવ છે; પણ ઘણા કેસો સારા થાય છે—કેટલાક થોડાં અઠવાડીયાંમાં અને કેટલાકને ઘણીવાર લાગે છે. મોટી ઉમરમાં આવું દરદ થાય છે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે.

સારવાર—શરીરને તથા મનને તદન આરામ આપવો. વાંચવાનું બંધ કરાવવું. ગુસ્સો કરવા ન દેવો એટલે ગુસ્સાનું કારણ ન આપવું. બીજાં છોકરાં સાથેની રકમ બંધ કરવી; પથારીમાં થોડો આરામ, થોડું ફરવું, એમ રાખવો. ફીકાં તથા નબળાં છોકરાંને ખોરાક સારો આપવો. અતિ તોફાન સાથેના ફીટમાં દરદીનું શરીર આસપાસની ચીજોમાં અફળાઇને ઇજા ન પામે એવી સઘળી તજવીજ રાખવી, એ પરિચારિકાનું અથવા ઘરની સ્ત્રીઓનું કર્ત્તવ્ય

ગર્ભાશયોન્માદ-હિસ્ટીરીયા—મગજની બગડેલી સ્થિતિમાં આ દરદ થાય છે, અને તે મરદો કરતાં ઓરતોમાં ઘણા જ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. મુખ્ય કરીને સ્ત્રીઓમાં જ આ દરદ જોવામાં આવે છે.

લક્ષણો—હિસ્ટીરીઆનાં અસંખ્ય અને બહુજ વિલક્ષણ લક્ષણો

હોય છે. એ બધાંનું વર્ણન કરવાની અત્રે જગા નથી. દરદીમાં કોઈક માનસિક વિચિત્રતા જોવામાં આવે છે. મન કાબુમાં નહિ રહેવું અને ગુસ્સો અથવા અતિ નરમ થઈ જવું, એ જ્યારે તેની જુદી જુદી મુખ્ય સ્થિતિ છે, ત્યારે બીજી તરફથી કેટલાક કેસોમાં મન સંપૂર્ણ સમતોલ-પણામાં જોવામાં આવે છે વળી વખતે વખતે દરદીમાં નસોની ખેંચ-તાણનો જુસ્સો ઉપડી આવે છે અને આંચકી, લકવો, અથવા ઉલટીના રૂપમાં તે માલમ પડી આવે છે.

કદાચ દરદી એવી પણ ફરીયાદ કરે છે કે મારા ગળામાં કાંઈ અટકયું છે, અથવા મારા લમણામાં દરદ છે. સવારમાં ઉલટી અથવા લોહીના અંશવાળું થુંક વખતે જોવામાં આવે. કાંઈ ખાય નહિ અને ઉંઘ આવ્યાનો ઈનકાર કરે. ઘણું કરીને હમેશાં ઝાડો કબજ હોય છે અને દસ્તાન વારંવાર અનિયમિત હોય છે. પેસાબ મોટા જથામાં આવે છે અને આછા રંગનો હોય છે. દરદીને એવો ખ્યાલ હોય છે કે મને પેસાબ ઉતરતો નથી. વારંવાર વિચિત્ર પ્રકારે સ્પર્શજ્ઞાનનો અભાવ હોય છે અને તે કોઈ એકાદ હાથ પગમાં કે શરીરની આખી એક બાજુમાં હોય છે અને વખતોવખત તે સ્થાન બદલે છે. એક કે વધારે હાથ પગમાં લકવો હોય છે, સાંધા સંકોચાઈ જાય છે, અને તેમાં ઘણું દરદ છે, એવી ફરિયાદ હોય છે. ઘાંટો બેસી જાય, અવાજ તીણો થાય, અને ખેંચતાણના ફીટ (fits) જુદા જુદા વિચિત્ર પ્રકા-રના હોય છે. કોઈવાર દરદી તોફાને ચડી મોટી બુમો પાડી ઉઠે છે, હાથ પગ અફાળે છે, શરીરને ફેંકે છે, પણ પોતે પડી ન જાય અથવા વાગે નહિ તેને માટે સાવચેત હોય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો (જોવાની, સુંઘવાની, સાંભળવાની વગેરે) પ્રત્યક્ષ રીતે કામ કરતી હોય છે, કાંઈ વાગે તેનું તેને ભાન હોય છે, અને બીજાના દેખતાં વિશેષ ખેંચતાણનું જોર આવે છે. કેટલાક કેસોમાં હિસ્ટીરીઆનો હુમલો વાઈના હુમલાને મળતો હોય છે.

સારવાર—દરદીને એકલી છોડીને સૌ ચાલ્યાં જાઓ એટલે હિસ્ટીરીઆનો ફીટ તુરત બંધ થાય છે. દરદીના ઉપર સ્નેહ રાખનારાં સગાંઓ જ્યાં સુધી પાસે હોય છે ત્યાં સુધી હિસ્ટીરીઆનો હુમલો નરમ પડતો નથી. પરિચારિકાએ હિસ્ટીરીઆવાળી બાઇની દૃઢ મનથી તેમજ માયાળુપણાથી સારવાર કરવી, તેને હિંમત દેવી, કાંઇ ધાસ્તી નથી, એવી ખાત્રી આપવી. તેણે તેણીને જરા ઠંડું પાણી પાવું અથવા તેનું ધ્યાન કોઈ બીજી વાતમાં ચડાવી દેવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ ઢોંગ કરીને પણ હિસ્ટીઆના જેવા ચાળા કરે છે; માટે પરિચારિકાએ સાવધાની રાખીને તેણીનાં બધાં લક્ષણોનું અવલોકન કરવું. આવી ઢોંગી સ્ત્રીઓ ખાવા આપીએ ત્યારે ના પાડે છે, પણ પછીથી છુપી રીતે ખાઈ લેવાની તજવીજ કરે છે; અને એવી બીજી ઘણી ઠગાઇઓ કરે છે.

ઉન્માદ—(ચિત્તભ્રમ) કેટલીક જાતના તાવમાં આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. મગજના દરદમાં, ગુરદાના દરદમાં, હૃદયના દરદમાં, અતિ-ક્ષીણતામાં તથા અતિ રક્તસ્રાવ થયા પછી પણ સનેપાત થાય છે.

તેનાં મુખ્ય બે લક્ષણો છે. શાંત ચિન્હો, તોફાની ચિન્હો. શાંત સનેપાતમાં દરદી સામા માણસને ઓળખી શકતો નથી અને ધીમા અવાજમાં ગણગણ્યા કરે; સખ્ત સનેપાતમાં દરદી પોતાના વિચિત્ર ખ્યાલો ઉપર ચડી જાય છે, પથારીમાંથી ઉઠી નાસે, દાદરેથી નીચે ઉતરવા માંડે, કપડાં પહેરવા લાગે, બારીએથી કુદકો મારવાનો પ્રયાસ કરે; અતિ સખ્ત હુમલાઓમાં દરદી પોતાની આસપાસના સારવાર કરનારાઓ ઉપર ધસારો કરે અથવા આત્મહત્યા કરે.

સનેપાતમાં કેટલાંક વિલક્ષણ લક્ષણ એવાં પણ જોવામાં આવે છે કે, તેમાં દરદી નિરંતર આંહીંથી ત્યાં ફર્યાજ કરે છે અને તે જાણે એમ માનતો હોય કે હું મારૂં કામ કર્યાં કરૂં છું.

મદ્યોન્માદ–દારૂ બહુ પીવાથી થનારો માનસિક રોગ. થોડા દિવસ દરદીને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, ભુખ લાગતી નથી, અને સ્વભાવ ચીડીઓ રહે છે અને પછી ચિત્ત ચળી જાય છે. ભયંકર સ્વપ્નાં આવે છે, અને આંખે વિચિત્ર ચીજો દેખે છે. તે પથારીમાં જનાવરો, જીવડાં, અને ભુતોને દેખતો હોય નહિ, એમ ધારીને પથારીને વારંવાર ઝાટક્યા કરે છે; હાથ હોઠ તથા જીભમાં ધ્રુજરી દેખાય છે; દરદી અતિશય ઉત્પાતે ચડેલો અને પથારીનાં કપડાં ખેંચતો દેખાય છે. તાવની ગરમી વખતે વધી ગયેલી હોય ને વખતે તાવ ઓછો પણ હોય.

સારવાર—મદાત્યયના દરદીની સારવાર કરવામાં યુક્તિ, સાવચેતી તથા અક્કલનું કામ છે. સારવાર કરનારે એવા દરદીની સર્વ વાત ધ્યાનથી સાંભળવી અને તેની વાતને ઉડાવીને કે કડક જવાબ આપીને તેને ચીડવવો કે ખીજવવો નહીં. તેનાજ ખ્યાલને અનુસરીને સમજાવણીથી સારવાર કરવી જોઇએ.

તાવના ચિત્તભ્રમનું જોર દિવસ કરતાં રાતનું વધારે હોય છે અને સુતી વખતે રાત્રે ખોરાક અથવા ગરમ દવા આપવાથી તે જોર નરમ પડે છે. ઉંઘ એ સૌથી જરૂરની વસ્તુ છે, અને તેથી આસપાસ ઘણાં માણસોને આવવા નહિ દેઇને શાંતિ રાખવી અને દીવસે પ્રકાશ બંધ કરવો, અર્થાત્ દરદીના સુવાના ઓરડામાં ઘણું અજવાળું નહીં આવવા દેવું. માથા ઉપર જરા ગરમ પાણી અથવા ઠંડું પાણી અથવા ઠંડો લેપ મુકયા કરવો.

સખ્ત હુમલામાં દરદી તોફાને ચડીને પોતાને કે બીજાઓને ઈજા ન કરી બેસે તેની સંભાળ રાખવી. સગડી, કાતર, છરી, વગેરે ચીજોને તેના ઓરડામાંથી દૂર રાખવી અને બારીઓનો એવો બંદોબસ્ત કરવો કે દરદી તેમાંથી કુદી પડી શકે નહીં. તેની સારવાર માટે એક કરતાં વધુ માણસોની જરૂર છે.

કાંઇ ખાવાપીવાની ના પાડે તો સ્ટમકમ્પ (Stomach-Pump) વડે ખોરાક નાખવાની જરૂર છે. આ દરદમાં દરદીને વખતો વખત ખાવા આપવું જોઇએ.

બુદ્ધિભ્રંશ—આ રોગના ઘણા પ્રકાર છે. ગાંડાઓની સારવાર ઘર આગળ થઈ શકતી નથી. માટે તેમને ગાંડાની હૉસ્પીટલમાં કે લ્યુનાટિક અસાયલમમાં મોકલવા જોઇએ. માટે અત્રે એ દરદ સંબંધી વિશેષ વર્ણનની જરૂર જાણી નથી.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

શ્વાસોશ્વાસની ઇન્દ્રિયોનાં દરદો.

સ્થાન—શ્વાસોશ્વાસની મુખ્ય ઈંદ્રિયો અથવા તેનાં સ્થાન નીચે પ્રમાણે અનુક્રમે છે:—

કંઠનળી—(Larynx)-બોલવાનું કામ કરનારી નળી, જે ગળામાં સૌથી ઉપર આવેલ છે. ગળાની બહાર હૈડીઓ (બહાર આવેલ હાડકું દેખાય છે તે) છે તે અંદરથી એક ગોખલા જેવો ભાગ છે અને તેજ અવાજ કરવાનું સ્થાન છે.

વાયુનળી—(Trachea)-કંઠથી તે છાતી સુધીનો ગળાનો રસ્તો.

શ્વાસનળી—(Bronchi)-ઉપલીજ વાયુનળી છાતીમાં દાખલ થયા પછી તેને આ નામ આપી શકાય. એ બે નળી છે, અને શ્વાસને બે તરફનાં ફેફસાંમાં લઈ જાય છે.

ફેફસાં—(Lungs)-છાતીની બે બાજુમાં વાદળીના આકારની બે પોલી કોથળીઓ છે તે.

મોં તથા નાક વાટે જે બહારનો વાયુ અંદર જાય છે તે ઠેઠ ફેફસાં સુધી પહોંચે છે, અને ફેફસાંનો વાયુ પાછો એ જ રસ્તે બહાર આવે છે.

દરદો—આ શ્વાસોશ્વાસની ઈન્દ્રિયોમાં અનેક દરદો થાય છે. પરિચારિકાએ જાણવા જેવાં મુખ્ય મુખ્ય દરદો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. શરદી—(Cold); ૨. કંઠનળીનો વરમ–સ્વરભેદ. (Laryngitis); ૩. સસણી–વરાધ અથવા શ્વાસનળીનો દાહ (Bronchitis); ૪. શ્વાસ–દમ (Asthma); ૫. ફેફસાંનો દાહ (Pneumonia); ૬. ફેફસાંના પડનો દાહ (Pleurisy); ૭. **કફક્ષય**–(Phthisis).

મુખ્ય લક્ષણો—ખાંસી તથા દમ એ આ બધાં દરદોમાં મુખ્ય લક્ષણો છે.

કાસ–ખાંસી—(cough)–ફેફસાંમાંથી હવા બહાર કાઢતાં બહુ જોર કરવું પડે છે અને અવાજ થાય છે તેને ખાંસી કહે છે. કંઠનળીની ખાંસીમાં ખાંસીનો અવાજ ખોખરો થાય છે. શ્વાસનળીની ખાંસીનો અવાજ ખડખડ કરતો થાય છે; ફેફસાંના પડના વરમની ખાંસીનો અવાજ ટુંકો, તીક્ષ્ણ, અને સુકો હોય છે; મોટી એટલે ફુકડીઆં ખાંસીમાં ખાંસીના ઠસકાં ઉપરાઉપર આવે છે અને પછી એક લાંબો શ્વાસ અંદર લેવો પડે છે. આની રીતે ઉપરાઉપર પણ થયા કરે છે ને પછી બંધ પડે છે; એમ વારંવાર ખાંસી આવ્યા કરે છે.

દમ—(Dyspnoea)–શ્વાસ લેવામાં હરકત થવી એટલે મુશ્કેલી પડવી, એ આ પ્રકારનાં દરદોનું બીજું મુખ્ય લક્ષણ છે. આવા દમનું સાધારણ જોર હોય ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ એક મીનીટમાં આશરે ૨૦, ૩૦, કે ૪૦ સુધી વધે છે અને શ્વાસની ક્રિયા ઉંડી નહિ પણ ઉપરઉપરથી ચાલે છે.

કંઠનળીના દરદમાં શ્વાસ અંદર લેવામાં અડચણ પડે છે, તેથી જુદા જુદા અવાજ થાય છે અને એવું થાય ત્યારે સમજાય છે કે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં કાંઈ અડચણ થઈ છે. શ્વાસનળીના વરમમાં

તથા દમ (asthma) માં શ્વાસ સાથે હવા બહાર કાઢતાં ત્રાસ પડે છે, અને ઉચ્છ્વાસ એટલે શ્વાસને બહાર ખેંચવાની ક્રિયા લંબાય છે.

હવે શ્વાસોશ્વાસની ઈન્દ્રિયોનાં મુખ્ય મુખ્ય જે દરદો ઉપર જણાવ્યાં છે, તે દરેકની સમજણ અને પરિચારિકાએ કરવા જેવી સારવાર સંક્ષેપમાં નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. **શરદી**—આ દરદ સાધારણ છે ને ઘણીવાર થાય છે. નાકની અંદર શ્લેષ્મત્વચા (અંદરનું પડ) માં સોજો આવીને આ દરદ થાય છે. પ્રથમ એ ત્વચા લાલ થાય છે ને પછી અંદરથી સ્રાવ થાય છે એટલે રસ ઝમવા લાગે છે. આ સ્રાવ પ્રથમ પાતળો અને પછી ઘાટો હોય છે. ઘણા કેસોમાં આવી શરદી બે ત્રણ દહાડામાં પોતાની મેળે જ મટી જાય છે; પણ કોઈ કોઈ વાર તે શરદી ઉપર લખ્યાં દરદોનું એક પૂર્વ લક્ષણ હોય છે, અને તેથી શરદી થાય કે તુરત તેની કાળજી નહિ રાખતાં ગફલતમાં રહેવાય તો શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો કોઈ રોગ લાગુ પડી જાય છે.

સારવાર—ગળે તથા છાતીએ પવન લાગવા દેવો નહીં; ગળે ગરમ ગલપટો રાખવો. દરદીને બહુ ખુલ્લા પવનમાં ઘણું ફરવા દેવો નહીં; પેટ સાફ આવે એવો હલકો જુલાબ આપવો; ખોરાક હલકો આપવો, અને રોજ સવારસાંજ સુંઠવાળી ચા પાવી.

૨. **કંઠનળીનો વરમ**—આ દરદ ઘણે ભાગે ઠંડીથી, કોઈ ખરાબ વાસવાળી ગરમ ચીજ ખાવાથી, અથવા ગરમીના કે ક્ષયના રોગમાંથી પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. પ્રથમ અવાજની નળીઓમાં સોજો આવે છે, અને તેથી ખાંસી થાય છે. દરદીનો અવાજ બેસે છે અને તાવ પણ આવી જાય છે. સ્વરનળી સુજવાથી કંઠમાર્ગ સાંકડો થાય છે, અને તે કારણથી શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે.

લક્ષણ—દમ ચડે છે, દરદીને ઘણો ત્રાસ આવે છે; ચેહેરો

ઝાંખો, હોઠ કાળા અને આંખોના ડોળા ઉપર ચડી આવેલા લાગે. ખાંસી આવે છે તે કઠોર અને ચમત્કારિક અવાજવાળી આવે છે; થોડો કફ પણ આવે છે; દરદી રાતના વખતે વધારે ગભરાય છે; દરદનું જોર કમી હોય તો અવાજ બેસે, ખાંસી તથા તાવ, એ જ વિશેષ લક્ષણો હોય. નરમ રૂપમાં દમ હોતો નથી. આ કંઠનળીનો વરમ મોટી ઉમરના માણસ કરતાં બાળકને વધારે ભય ભરેલો હોય છે, કેમકે તેનો શ્વાસમાર્ગ સાંકડો હોવાથી દમનું જોર થઈ આવી દરદી મરણ પામે છે.

સારવાર—દરદીની ઓરડીની હવા ગરમ રાખવી; હવા ગરમ રાખવા માટે દરદીની પથારીની નજીકમાં પાણી ઉકાળીને કીટલી જેવા ઠામમાં ઉકળતું રાખવું. જેથી તેની બાફ (વરાળ) ઓરડીની હવામાં મળીને હવાને ગરમી આપે. દરદીની પથારીનાં કપડાં (ઓઢવા પાથરવાનાં) તેના મોં તથા નાક ઉપર રહેવા નહિ દેતાં દૂર રાખવાં; તેનું માથું તથા ખભા ઓશીકું મૂકીને ઉંચા રાખવા, જેથી દમ લેવામાં બહુ મુસ્કેલી પડતી હોય તો તે દૂર થાય; પણ જો દમનું લક્ષણ બહુ જોરમાં હોય તો ડાકટરને તાબડતોબ બોલાવવો. વખતે સર્જનની જરૂર પડે છે અને શ્વાસનળીમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે છે. આવી મદદ જલદી ન આવી પહોંચે તો વખતે દરદી ગુંગળાઈ મરણ પામે છે.

૩. **સસણી** અથવા **શ્વાસનળીનો દાહ**—શ્વાસનળીકાની અંદરની શ્લેષ્મ ત્વચામાં સોજો આવીને તેનો દાહ થાય છે. આ દરદ ઘણું કરીને ઠંડીથી થાય છે. આ દરદના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. **અ**. તીવ્ર દાહ, અને **બ**. જીર્ણ અથવા નરમ દાહ.

(અ) **શ્વાસનળીકાનો તીવ્ર દાહ**—(Acute Bronchitis)—આ દરદ બહુ જોરમાં થાય છે ત્યારે નબળાં ઘરડાં તથા બાળકો બહુ ભયમાં આવી પડે છે. આ દરદનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

લક્ષણો—તાવ, ખાંસી, દમ, તથા છાતી ઠસોઠસ ભરાઈ આવવી, એ મુખ્ય લક્ષણો છે; દમનું જોર વિશેષ હોય છે; તથા તેથી શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે ઘણી વખત જુદા જુદા અવાજ પેદા થાય છે. ખાંસી સાથે થોડો કફ પણ પડતો લાગે છે. આ કફ પ્રથમ ધોળો, પાતળો તથા ફીણ સાથે હોય છે; કોઇ કોઈ વાર તે સાથે જરા જરા લોહી મળેલું પણ હોય છે. કેટલીક મુદ્દત પછી કફ વધારે પડવા લાગે છે તથા સહેલથી છુટો પડે છે. તેનો રંગ પીળાસ પડતો અથવા પીળાસ અને લીલાસ પડતો હોય છે; ઘણી વાર તે કફ ઘણો જ ચીકણો હોવાથી જે વાસણમાં દરદી કફ થુંકે છે તેમાં તે કફ છેક ચોંટી રહે છે.

આ દરદ ઘણું કરીને બે ત્રણ અઠવાડીયામાં નરમ પડીને મટે છે. પરંતુ જો આ સોજો શ્વાસનળીની બારીક શાખાઓમાં થઇને ફેફસાનાં હવાનાં પોકલ કાણાં સુધી પહોંચે છે તો નાનાં બાળકનો તથા અશક્ત માણસનો બચાવ થવો મુસ્કેલ પડે છે.

(બ) શ્વાસનળીકાનો જીર્ણ દાહ—(Chronic Bronchitis)—આ દાહનાં લક્ષણો પણ તીવ્ર દાહના જેવાં જ હોય છે. તેમાં તાવ વગેરે લક્ષણો ઓછા જોરવાળાં નરમ રૂપે હોય છે, અને તેમ હોવાથી તે દરદો લાંબા વખત સુધી ટકે છે. અર્થાત્ આ દરદ લાંબું ચાલે છે. આ જાતનો નરમ દાહ ઠંડીના દિવસોમાં વધારે થાય છે, અને ઘણું કરીને દર વર્ષે એ જ ઋતુમાં ઉથલો મારે છે, અને આ પ્રમાણે દર વર્ષે આ ઋતુમાં દરદ ઉથલો મારી આવે છે તેથી પછી તે કાયમનું દરદ થઈ રહે છે; તથા તેની સાથે દમ તથા છાતીની નબળાઈ એ વિકારો પણ દાખલ થાય છે.

સારવાર—દરદીની ઓરડીની હવા ગરમ રાખવી. દરદીના શરીર ઉપર પવનનો ઝપાટો આવવા ન દેવો. તો પણ હવા છેક બંધ ન કરવી; ઓરડીમાં તાજી હવાની આવજા થવા દેવી. દમનું

જોર હોય ત્યારે માથું તથા ખભા ઉંચા રહે એવી તજવીજ કરવી; દરદીને બેસી રહેવું ગમે છે. કફ રંગે તથા જથામાં કેવા પ્રકારનો આવે છે તે જોયા કરવું તથા દમ કેટલો વધે છે તે ઉપર લક્ષ રાખવું. દરદીનો ચહેરો તથા તેના હોઠમાં ઝાંખ—કાળાશ આવતી હોય તો જાણવું કે દરદી ભયંકર સ્થિતિમાં છે, અને તેવો રિપોર્ટ ઉપચારકને વેળાસર આપવો.

આ દરદમાં શેક, બાફ (પોલ્ટીસ વગેરે), ગળાવાટે બાફ લેવી, અને ઉપચારકે આપેલી દવા એ સર્વની દરદીની ખાંસી ઉપર, કફ પડતો હોય તે ઉપર, તથા દમ ઉપર શું અસર થાય છે તે પરિચારિકાએ લક્ષથી જોયા કરવું તથા નોંધી રાખવું. વળી દરદીને મોળ આવી ઉલટી થાય છે કે કેમ તે જોવું. જો અફીણવાળી દવા આપી હોય તો દરદીને ઝોકાં આવે છે કે કેમ, તેની બહુ કાળજીથી તપાસ રાખવી; તેનું મન ભમતું હોય અથવા ચેહેરા ઉપર કાળાશ વધતી હોય તેનું પણ બારીકીથી અવલોકન કરવું. દરદી બહુ લેવાઈ ગયો હોય, શ્રમિત થયો હોય, તો પાતળો તથા સાદો ખોરાક આપવો.

આ દરદવાળો દરદી સારો થવા લાગે, એટલે તેને પાછો ઠંડી હવામાં ફરવા દેવો નહીં. વાતાવરણની હવાના ફેરફારની તેના ઉપર જલદી અસર થાય છે. દરદી ખુલ્લી પ્રથમ હવામાં ફરવા નીકળે ત્યારે નાકમાં તથા ગળાને કાંઇ ગરમ લૂગડું કે ગલપટો વીંટવો.

૪. **શ્વાસ**—(Asthma)—આ દરદ બહુ કરીને શ્વાસનળીના જીર્ણ દાહ સાથે થાય છે, અને કદિ કદિ એકલું પણ થાય છે.

લક્ષણો—દમનું દરદ પ્રથમ રાતમાં અથવા પ્રાતઃકાળથી શરૂ છે. દરદી સવારે જાગી ઉઠે છે ત્યારે છાતી ભરાઈ ગયેલી લાગે છે: તે વખતે દરદી પથારીમાં હાથ નીચે મુકીને બેસે છે અને દમ લેવા માટે શ્વાસ ખેંચે છે. લાંબો મોટો શ્વાસ (હવા અંદર લેવાનો શ્વાસ)

લેતાં છાતી પહોળી થાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતાં દરદીને ઘણો ત્રાસ પડે છે અને સીસોટી સરખો એક જાતનો અવાજ થાય છે. દરદીને સ્વચ્છ તાજી પુષ્કળ હવાની ઇચ્છા થાય છે અને હમણાં ગુંગળાઈ મરી જશે, એવો ભય લાગે છે; હવા માટે તે વારંવાર બારીબારણા પાસે જઈ બેસે છે; કાંઈક સમય ગયા પછી દમનું જોર નરમ પડે છે; કદાચ ખાંસી સાથે કફ પડે છે, અથવા ખાંસી થયા વિના પણ દમ નરમ પડીને ફરી શ્વાસોશ્વાસ સારા માણસના જેવો ચાલતો થાય છે.

સારવાર—આ દરદ બહુ ભયંકર નથી, પણ ત્રાસદાયક છે. આ દરદથી દરદી કવચિત જ મરે છે; માટે દરદીને દિલાસો આપવો કે તેને જીવનું જોખમ નથી. આ દરદના અનેક ઉપાયો છે ને કોઇ દરદીને કોઈ ચોક્કસ દવા દમમાં લેવાથી કે પીવાથી મટે છે તો બીજા દરદીને વળી કોઇ બીજી દવાથી મટયાની વાતો ચાલે છે. કદિ કદિ વધારે ખાધાથી અથવા કાચું કે જડ અન્ન ખાવાથી પણ આ દરદ થાય છે. બાળકોને આ દરદ આવી જ ભૂલમાંથી થાય છે, માટે જે બાળકોને દમ થઈ આવવાનો ભય હોય તેમને મિષ્ટાન્ન–ખાંડવાળા ગળ્યા પદાર્થો ખાવા નહિ આપવા. આવા દરદીને હવા બદલીથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૫. **ફેફસાંનો દાહ**—(Pneumonia)—શ્વાસનળીના દાહની પેઠે આ દરદ પણ ઠંડીથી થાય છે. વસંતઋતુમાં એટલે કફની ઋતુમાં આ દરદનો વિશેષ સંભવ છે. કોઇ કોઇ વાર દાહ કરનારા જલદ પદાર્થ અથવા ઝેરીવાયુ શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં જવાથી પણ દરદ થાય છે. કેટલાંક દરદોમાં આ ફેફસાંનો દાહ ઉપદ્રવ રૂપે થઇ આવે છે, જેમકે સંધિવામાં, ટાઇફૉઇડ તાવમાં, હૃદયરોગમાં, તથા સંસર્ગજન્ય તાવમાં પણ તે દાહનાં લક્ષણો દેખાઈ આવે છે.

લક્ષણો—એક બે દિવસ તો પ્રાથમિક ચિન્હ તરીકે કાંઈ

નરમ લક્ષણો જણાયા પછી દરદીને અતિ ટાઢ ચડીને જબરો તાવ આવે છે. આ તાવ ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડીગ્રી સુધી હોય છે અને તાવનાં બીજાં લક્ષણો હોય છે. છાતી દુખવી, ખાંસી, તથા શ્વાસનો અટકાવ એવા વિકારો એકદમ શરૂ થાય છે. દરદ પૂર્ણ જોરમાં આવ્યું કે દરદી ઘણું કરીને ચત્તો સુવે છે, તેના ગાલ લાલ સુરખ બને છે, અને નાકનાં ફોરણાં શ્વાસોશ્વાસની સાથે જોરથી ચાલતાં માલમ પડે છે; કોઇ વાર તેના હોઠ ઉપર નાની ફોડલીઓ થાય છે; શ્વાસોશ્વાસ બહુ જલદીથી ચાલે છે; એક મીનીટમાં આશરે ૩૦ થી ૪૦ શ્વાસ લે છે અને તેની સાથે એક જાતનો અવાજ પણ થાય છે.

ખાંસીને લીધે છાતીમાં દરદ થાય છે; કફ ઘણો ચીકણો હોય છે ને ખાંસીને કાઢતાં કાઢતાં દરદીને ઘણો ત્રાસ પડે છે. કફનો રંગ જરા રતાશ પડતો ભુરો હોય છે અથવા મેલો હોય છે. પેસાબ થોડો તથા બહુ લાલ હોય છે; ચામડી કોરી તથા કદિ કદિ કમળાના રોગીના જેવી પીળાસ પડતી હોય છે. રાત્રે ઘણું કરીને દરદી બડબડે છે, તથા કંપ સરખાં જ્ઞાનેન્દ્રિયના વિકારનાં લક્ષણો દેખાય છે. જો દરદી સારો થવાનો હોય છે તો ચોથા કે પાંચમા દિવસથી, આઠમા કે નવમા દિવસ સુધીમાં સુધારાની શરૂવાત થાય છે; શરીરની ચામડી ભીની થવા લાગે છે, પરસેવો છુટે છે, અને તાવનાં લક્ષણો નરમ પડે છે; ખાંસી કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે, અને ધીમે ધીમે કફ ઓછો થઇ તેનો રંગ પણ અદૃશ્ય થાય છે.

વૃદ્ધ તથા અશક્ત માણસો આ દરદમાં જલદી લેવાઈ જઈ મરણ પામે છે; નાડી જલદ પણ નબળી થાય છે, જીભ કોરી તથા લાલ થાય છે; થોડો બકવા, ભુખ બંધ પડવી, હોઠ ઉપર પોડાં બાઝવાં, અને શક્તિનો નાશ થઇ મૃત્યુ નીપજે છે. જે માણસનું શરીર બીજા કોઇ દરદને લીધે નબળું પડી ગયું હોય, તેને આ દરદ બહુ ભય

ભરેલું થઇ પડે છે, કેમકે ઘણું કરીને એવો દરદી બચતો નથી; તેનું ફેફસું સડે છે; કફ જલદી બદલાતો જાય છે, પાતળો પડે છે, જરા લીલાસ પડતો અથવા ઝાંખો–પીળો, છે અને ખરાબ વાસ મારે છે. ફેફસું વધારે જગામાં બગડયું હોય અથવા એક ફેફસું બગડયા પછી બીજું પણ બગડે, ત્યારે દમ મોટા જોરથી ચાલે છે, શરીરે પરસેવો છુટે છે અને પ્રકૃતિ ઘણી જ બેચેનીવાળી થાય છે.

સારવાર—આ દરદમાં સારવાર તરફ વધારે લક્ષ આપવાની જરૂર પડે છે. દરદીને પથારીમાં સુવાડવો. તેની ઓરડી ગરમ, પણ ખુલ્લી હવાવાળી રાખવી. તાવ, નાડી તથા શ્વાસોશ્વાસની નોંધ કરવી; ખાંસી તથા કફની સ્થિતિ કેવી છે, તથા છાતીમાં કઈ જગાએ દુઃખે છે, તે પણ નોંધી લેવું. દરદીની પથારીનાં કપડાં વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. ઓરડીમાં શાંતિ રાખવી અને દરદીને જરૂર કરતાં વધુ બોલવા દેવો નહિ. ખોરાક પ્રવાહી–નરમ અને પાતળો આપવો અને પીવા માટે કાંઈ પ્રવાહી હમેશાં તૈયાર જ રાખવો, કેમકે દરદીને તરસ ઘણી લાગે છે. છાતી દુઃખતી હોય તો તે ઠેકાણે રાઇની પોટીસો મારવી; છાતી ઉઘાડી ન રહેવા દેવી; ગરમ કપડાં પહેરાવવાં કે વીંટવાં. દરદીને ઝાડો થાય છે કે નહિ, તેના ઉપર લક્ષ આપવું. ઝાડો કરવા માટે મળને ઝીલવાનાં તૈયાર પૉટ (bed–pan) આવે છે તેનો ઉપયોગ કરવો, કેમકે દરદીને પથારીમાંથી વારંવાર ઉઠાડવો એ સલામત નથી. અશક્ત અને વૃદ્ધ દરદીની શક્તિ જાળવી રાખવા તેને વારંવાર ખોરાક આપવો અને ઉત્તેજક ગરમ પદાર્થો પણ આપવા. કફ પડે તેનો રંગ, વાસ વગેરે જોયા કરવાં, અને ખરાબ વાસ આવતી હોય તો તેના ઉપર દુર્ગંધનાશક દવા નાખવી અને કફનું વાસણ દરદીની ખોલીમાં રહેવા દેવું નહિ. પીઠે ભાઠાં ન પડે તેની પણ તજવીજ રાખવી. અફીણ વગેરે શાંતિકારક દવા દરદીને આપી હોય ત્યારે

તેની સ્થિતિ લક્ષ દઇને તપાસ્યા કરવી, અને જરૂર લાગે તો એવું ઔષધ બંધ કરવું. ઝોખાં આવે, શરીર ઝાંખુ પડવા લાગે, દમ તથા ઘણો પરસેવો થવા લાગે, એ લક્ષણો જોયા કરવાં, અને તેવું માલમ પડે તો ઉપચારક આવતાં સુધી એવી શામક દવા તુરત બંધ કરવી અથવા ઓછી કરવી.

૬. **ફેફસાંના પડનો દાહ**—(Pleurisy)—આ દરદ ઠંડી લાગવાથી થાય છે; વળી છાતી ઉપર આઘાત લાગવાથી કે પાંસળીઓ ભાંગવાથી પણ થાય છે. સંધિવાના તાવમાં, રંગીલાના તાવમાં, કફ ક્ષયમાં તેમજ ફેફસાંના દાહમાં પણ આ દરદ દેખાઇ આવે છે.

લક્ષણો—પ્રથમ સ્થિતિનો દાહ કોરો હોય છે. ફેફસાંના પડની બન્ને સપાટી ખડબચડી થઈ જાય છે, અને એક બીજાના સ્પર્શમાં આવતાં ઘસાય છે. તાવ એ મુખ્ય લક્ષણ છે. કોઈ વાર પ્રથમ ટાઢની કંપારી, ટુંકી અને તીક્ષ્ણ ખાંસી, અને છાતીમાં સખ્ત દરદ થઈ આવીને તાવ ચડી આવે છે. છાતીના દરદમાં જાણે કાંઈ ભોકાતું હોય કે કપાતું હોય, એવું લાગે છે, અને ઉંડો શ્વાસ લેતાં એ દરદ વધે છે. ખાંસી લેતાં કે નાક છીંકતાં એકાએક શ્વાસ બહાર લેવાથી તે દરદ ઘણું જ વધી જાય છે. છાતીની દરદવાળી બાજુને સ્થિર રાખવા દરદી પ્રયાસ કરે છે, અને ઘણું કરીને પથારીમાં પીઠભેર કે સારી બાજુભેર સુવે છે. આ રોગ કદાચ પહેલી સ્થિતિ (stage) માંથી આગળ વધતું નથી, અને સામાન્ય સારવારથી સારૂં થઈ જાય છે. થોડી જળો લગાડવાથી, રાઇની પોલ્ટીસ મારવાથી કે ટીંકચર આયોડીન લગાડવાથી દરદ ઓછું થાય છે.

આ દરદની બીજી સ્થિતિમાં ફેફસાંના પડમાં પાતળા પદાર્થનો સંચય થાય છે. આ રસ ફેફસાં તથા છાતીની દીવાલની વચમાં એટલે ફેફસાંની બહાર અને છાતીની અંદરની ફેફસાંના પડની થેલીમાં

ભરાય છે. જેમ જેમ આ રસ વધતો જાય છે તેમ તેમ ફેફસાં ઉપર વધારે બોજો થાય છે, અને તેથી દબાણ આવીને તેની અંદરની હવા બહાર નીકળી જઈ તે ભાગ હવા વિનાનો નિરૂપયોગી પડે છે. આ રસ જ્યારે ઘણો જ વધે છે ત્યારે પાસેનાં હૃદય (heart) તથા કલેજું (liver) વગેરે મર્મસ્થાનો પણ પોતાની જગાએથી ખસે છે. પડની આ પોલાણમાં જુવાન માણસોમાં કેટલાક રતલ રસ અને પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોમાં એથી પણ વધારે રસ સમાય છે. આ બીજી સ્થિતિમાં છાતીમાં દરદ ઓછું થાય છે, પરંતુ તાવ અને દમ એ એ જોરમાં આવે છે; ખાંસી છેક ઓછી થાય છે, અથવા બંધ પડે છે. મુખ્ય ભય દમ વધ્યાનો અને હૃદયસ્થાન ભ્રષ્ટ થયાનો છે. દરદી હવે ઘણું કરીને દરદ વિનાની બાજુભેર પણ સુઈ શકતો નથી, કેમકે શ્વાસોશ્વાસનું બધું કામ સારી બાજુના ફેફસાને કરવું પડે છે. અને તેમાં જો તેના ઉપર શરીરનો ભાર કે દાબ આવે તો શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ આવે છે.

સારવાર—દરદીને પથારીમાં જ સુવાડી રાખવો, તથા શ્રમ પડે એવી રીતે એકદમ બેસવા ઉઠવા દેવો નહિ, કેમકે તેથી દમ વધે છે અથવા તમર આવી જાય છે. રસનું શોષણ કરી લેવા માટે દરદવાળી બાજુ ઉપર ટીંકચર આયોડીન લગાવવાનો રીવાજ છે, અથવા બ્લીસ્ટર મારવામાં આવે છે. પેટ સાફ આવે અને પરસેવો વળે એવી દવા આપવી જોઇએ. શ્વાસોશ્વાસ બહુ વધી જાય તો શસ્ત્ર વૈદ્યને એટલે વાઢકાપ કરી જાણનારા ડાકટરને બોલાવવો, કેમકે છાતીમાં સંચય થયેલ પ્રવાહીને જલદી બહાર કાઢી નાખવા માટે છાતીમાં ભોંક (tapping) કરીને પાણી કાઢી નાખવાની જરૂર છે. આવી વાત સારવાર કરનારી પરિચારિકાએ જરૂર સમજવી જોઇએ, અને સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

કોઈ વાર ફેફસાંના પડના દાહમાં પ્રવાહીને ઠેકાણે પરૂ ભરાય છે, અને ત્યારે સ્થિતિ વધુ ભયંકર થાય છે. ઘણું કરીને નાનાં બાળકોને બળીયા, ઓરી વગેરે તીવ્ર જ્વરમાં ફેફસાંના આવરણનો દાહ થાય છે, તેમાં બહુધા પરૂ ભરાય છે. દરદીને શ્વાસ લાગુ પડી જાય છે. આ પરૂવાળા ફેફસાંના પડના દાહને અંગ્રેજીમાં એમ્પાયેમા (Empyema) કહે છે. આવા દરદવાળો રોગી ઘણું કરીને બચતો નથી.

૧૭. **ક્ષય**—(Phthisis)—આ ક્ષય રોગમાં ઘણાં માણસો—પુરૂષો, સ્ત્રીઓ અને છોકરાં—દર વર્ષે મરે છે. દરદનું મૂળ કારણ જંતુ-રૂપી એક ઝેર છે. આ જંતુ શરીરના એકાદ અવયવમાં—વિશેષ કરીને ફેફસામાં—રહીને ત્યાં વધે છે. ત્યાં બારીક ફોડા સરખો ટેકરો (tubercle) થાય છે. આવા બારીક ફોડા પાસે પાસે સંખ્યાબંધ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ફોડાઓ પછી એકત્ર થઈ ફેફસામાં સોજો થાય છે, પછી ફૂટે છે અને સડી સડીને દરદવાળું ફેફસું ખવાતું જાય છે. આ ક્ષયનું વિષ અથવા તેના જંતુઓ એક અવયવમાં વધીને લોહીના ફરવાની સાથે શરીરના સર્વ ભાગમાં પ્રસરી શકે છે. ઘણા દરદીઓનું આ દરદ વા-રસામાંથી ઉતરેલું માલમ પડે છે. ક્ષય થવાનાં બીજાં પણ કારણો હોય છે. ઠંડી, ભુખમરો, ઘણો થાક, દારૂ, હદ ઉપરાંત આહારવિહાર, વગેરે કોઈ પણ કારણથી શરીરમાં વધી ગયેલી અશક્તિ પણ આ ક્ષય રોગનું કારણ થઇ પડે છે, મતલબ કે અશક્ત શરીરમાં આવો રોગ જલદી લાગુ પડી જાય છે.

ક્ષયના મુખ્ય બે પ્રકાર—૧. તીવ્ર ક્ષય, ૨. જીર્ણક્ષય, આ બંનેનાં લક્ષણો જુદા જુદા દરદીમાં ઘણાં જુદાં જુદાં હોય છે.

તીવ્રક્ષય—Acute Consumption—આ જાતનો ક્ષય ઘણું કરીને ૨૫ થી ૩૦ વર્ષની વયનાં જ જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને થાય છે, અને થોડાં અઠવાડીયામાં કે બહુ તો ત્રણ ચાર માસમાં દરદીનો અંત આવી જાય છે.

તીવ્ર ક્ષયનાં લક્ષણો—પ્રથમ કેટલાક દિવસ શરીર અસ્વસ્થ રહે છે, ખાંસી શરૂ થાય છે, શરીર ગળાતુ જાય છે અને પછી ટાઢ વાઇને તાવ આવવા લાગે છે. પાછળનાં લક્ષણો "ફેફસાંનો દાહ" એ રોગનાં લક્ષણોને મળતાં હોય છે. ખાંસી તથા કફનાં પણ એવાં જ લક્ષણો હોય છે. તાવ જોરમાં આવે છે. સવારે થોડો અને સાંજે થોડો વધારે; પરસેવો અને શરીરનો વર્ણ ઝાંખો થાય છે. ઘણી નબળાઈ આવે છે, અને રાતે કોઇ વાર દરદી પ્રલાપ પણ કરે છે. થોડો વખત વચમાં આરામ જેવું દેખાય, પણ આ દરદ એકવાર શરીરમાં ઘર કરી ગયા પછી પરિણામ મૃત્યુમાં જ આવે છે.

જીર્ણક્ષય—આ ક્ષય કેટલાક મહિનાથી કેટલાંક વર્ષ સુધી લંબાય છે. આ દરદ નાની ઉમ્મરમાં કવચિતજ થાય છે; ઘણું કરીને ૩૫ થી ૪૦ એ તેનો મુખ્ય સમય છે. શરૂવાત ઘણી જ ધીમી થાય છે, જેથી હું બરાબર માંદો ક્યારે પડયો તે દરદી કહી શકતો નથી. પ્રથમ ખાંસી અથવા શરદી થઇને પછી આ રોગની શરૂવાત થાય છે.

જીર્ણક્ષયનાં લક્ષણો—કોઈ કોઇ વાર ખાંસી સાથે લોહી પડે છે, તથા તેમાં ફીણ પણ હોય છે, બીજા કેટલાક કેસોમાં પ્રથમ કફ સાથે લોહી પડે છે અને પછી કફ ચાલુ રહે છે, કફનો રંગ જરા પીળો અને ફીણ સાથે હોય છે. હવે બીજાં લક્ષણો પણ શરૂ થાય છે. પાચનક્રિયા બગડે છે, ઉલટી, જીભ ઉપર ધોળી છારીનો થર, અન્ન ઉપરનો અભાવ, અને ધીમો ધીમો શરીરનો ઘસારો—એ બીજાં લક્ષણો છે.

રાત્રે અથવા સવારે વહેલાં ઉઠતી વખતે શરીરે પુષ્કળ પરસેવો વળી ગયો હોય છે; દમ ટુંકો લેવાય છે; કફ વધુ ચીકણો, તથા વધુ ઘાટો થવા લાગે છે, અને જે વાસણમાં કફ થુંક્યો હોય તેમાં પીળા અથવા લીલાસ પડતા પીળા રંગના ગોળ ગળફા નજરે પડે છે.

શરૂઆતથી જ શરીરની ગરમી (તાવ) જોઇએ તે કરતાં વધારે હોય છે, અને ઘણું કરીને તાવ બપોર પછી અથવા સાંજે વધે છે, તે વખતે આંખો, ગાલ વગેરે લાલ થઈ જાય છે, તથા આંખોમાં અને હાથપગમાં દાહ થાય છે. નાડી પણ વધુ જલદ થાય છે. કેટલીક મુદત આમ ચાલ્યા પછી પાછાં આ બધાં લક્ષણો નરમ પડે છે, પરસેવો ઓછો થાય છે, ખાવાની રૂચિ વધે છે, કફ વારંવાર પડતો નથી, અને ઓછો પડે છે, દરદીના શરીરમાં પાછું કાંઇક લોહી ભરાયેલું લાગે છે, શક્તિ વધે છે, પણ ખાંસી હજી છેક મટી હોતી નથી. આ સર્વ વખતમાં ફેફસાંમાં ચોક્કસ પ્રકારનો ફેરફાર ચાલી રહ્યો હોય છે. એક અગર બન્ને ફેફસાંના ઉપલા ભાગમાં ક્ષયજનક વિષ (Tubercular germs) નો સંચય થવા લાગી ચૂક્યો હોય છે. ફેફસાંનું આ ટ્યુબરકલ પાકીને ફુટે છે, નરમ પડે છે, અને અંદરનું પરૂ કફરૂપે નીકળવા લાગે છે. આ સ્થિતિ ચાલુ હોય છે ત્યારે બહારનાં ઉપલાં લક્ષણો વૃદ્ધિ પામતાં જતાં હોય છે. આ સ્થિતિ પરિપૂર્ણ થયા પછી દરદમાં કાંઇ વિશેષ વધારો દેખાતો નથી અને ફેફસાંના એ ભાગમાં ખાડો અથવા પોલ પડી રહે છે, જે અનુકુળ કેસોમાં રૂઝાઇ જાય છે, તોપણ ફેફસાંનું જે માંસ ખવાઈ નાશ પામ્યું હોય છે તે પાછું પુરાતું નથી. આવા થોડા કેસોમાં દરદ ફરી ઉથલો મારતું પણ નથી, અને એવાં માણસો આવા બગડેલા ફેફસાં સાથે જીવે છે. આ ક્ષયના ઘણાખરા કેસોમાં સુધારો થાય છે તો તે થોડો અને થોડા સમય માટે હોય છે, અને થોડા વખત પછી એ જ ફેફસાંનો બીજો ભાગ અથવા બીજી તરફના ફેફસાંનો એક ભાગ એ જ રીતે બગડવા અને ખવાવા માંડે છે અને પાછળ કહ્યાં તે સર્વ લક્ષણો થાય છે; આખરે ફેફસું પોલું થઈ જાય છે, અને દરદી નબળો પડતો પડતો મૃત્યુ પામે છે.

સારવાર—ક્ષયના દરદીને સુકી હવામાં રાખવો, એ સૌથી

અગત્યની વાત છે. જેને આ દરદ લાગુ પડવાનો ભય હોય અથવા સંભવ હોય તેણે સુકી હવા તથા માફક આવે એવો ધંધો પસંદ કરવો જોઇએ; કેટલાક ધંધા અને કેટલાંક વર્ત્તન એવાં હોય છે કે તેમાંથી આ રેાગ લાગુ પડે છે; અથવા રેાગ થયા પછી આ વર્ત્તનો તથા ધંધાઓ એ રેાગને મદદ કરે છે. એવા ધંધા તથા વર્ત્તનોમાં મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) જે કામ કરવામાં ઝીણા ઝીણા કણ હવા મારફત શ્વાસો-શ્વાસદ્વારા ફેફસામાં જવાનો સંભવ હોય એવાં કામ—જેમકે દળવાનો ધંધો, સલાટનો એટલે પત્થરા કાપવાનો ધંધો, કોલસાની ખાણોમાં કામ કરવાનો ધંધો, રૂની સાળોમાં કામ કરવાનો ધંધો, લોખંડની ચીજો બનાવવાનાં કારખાનાઓમાં કામ કરવાનો ધંધો, વિગેરે.

(૨) અતિ શ્રમ એટલે મહેનતનું કામ, ક્રોધ, ખરાબ આદતો, જેમકે દારૂ વગેરે ગરમ અને નુકસાનકારક પીણાં પીવાં, તેમજ કોઈ પણ ખાનપાન તથા વર્ત્તનમાં અતિયોગ કરવો એટલે હદથી વધારે વહી જવું, એ સર્વે શરીરને એવી ખરાબ સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે પછી તે શરીરમાં ક્ષય લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી.

(૩) સ્વચ્છ તથા શુદ્ધ ખુલ્લી હવામાં નહિ રહેતાં ખરાબ અને બંધેચ હવામાં રહેવું, તેમજ ગીચોગીચ વસ્તીવાળા મકાનમાં રહેવું, તેથી પણ તેમાં વસનારા નબળા શરીરવાળા લોકોના ઉપર ક્ષયનો હુમલો થવાનો સંભવ છે.

ખુલ્લી તથા તાજી પુષ્કળ હવા એ ક્ષયના દરદનો અટકાવ કરવાનું મુખ્ય સાધન છે, અને તેથી ક્ષયની શરૂવાત થાય અથવા ક્ષય લાગુ પડશે એવો જરા પણ શક પડે કે દરદીને સૂચના આપવી કે દિવસે બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને બની શકે તો રાત્રે પણ

ખુલ્લાં રાખવાં, તથા દિવસે વાતાવરણ સુંદર ખુલ્લું હોય ત્યારે ઘરની બહાર થોડું ફરી આવવું.

ગરીબ વર્ગના લોકોને તો કામ ધંધો બહારનો જ હોય છે અને તેથી એ ધંધો જ તેમની તન્દુરસ્તીનું રક્ષણ કરે છે. સુકું વાતાવરણ, પુષ્કળ તડકો, અને શુદ્ધ હવા, એ આ દરદમાં સર્વથી વધારે માફકનાં છે; પણ દરદીના શરીર ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગે એમ પણ તેને નહિ રાખવો; વળી ઉંચી જગા ઉપર એટલે ડુંગર કે પહાડ ઉપર વસવું, અને સુકી જગામાં વસવું, એ પણ બહુજ અનુકુળ છે. ભેજ-વાળી હવાના પ્રદેશમાં ક્ષયનું દરદ એકદમ વધી જાય છે; ઉત્તર તથા પૂર્વ દિશાના પવનમાંથી ક્ષયના દરદીનું રક્ષણ કરવું, એટલે એ દિશા-ઓનો પવન અનુકુળ આવતો નથી.

ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને દુધ, ઘી, માખણ વગેરે પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં આપવા. ક્ષયના દરદીને કેટલીક જાતનાં તેલ બહુ માફક હોય છે, જેમકે બદામનું તેલ, કાજુનું તેલ, નાળીયેરનું તેલ, પસ્તાંનું તેલ, અને ખપે તેને કૉડ નામની માછલીના કલેજાનું તેલ (કૉડલીવ્હર ઑઇલ–codliver–oil). કૉડલિવ્હર ઑઇલ ફાયદો કરે છે ખરૂં, પણ તે ઘણાને પચતું નથી–માટે થોડા પ્રમાણમાં આપવું, લીંબુના રસમાં કે દુધમાં મેળવીને જમ્યા પછી આપવું. ચા પીવાના એક ચમચા ભાર એટલે આશરે ૪૦ થી ૬૦ ટીપાંથી શરૂ કરીને પચે તો ૭૫ થી ૮૦ ટીપાં સુધી વધારવું. પચે નહિ ને ઝાડા થવા લાગે તો કમી કરવું. બદામનું તેલ પણ રોટલીમાં ખાવા આપવું અને છાતીએ ચોળવું. વળી ઘી, મધ તથા માખણ રોટલી ઉપર ચોપડીને ખાવા આપવાં. એકલું જીવન અને ખોરાકમાં એકલું દુધ ઘણીવાર ચમત્કારિક રીતે સુધારો કરે છે. શરૂવાતના ક્ષયમાં સીતોપલાદિ ચૂર્ણ ઘી મધમાં ચટાડી તેના ઉપર બકરીનું દુધ પાવું, તેથી ક્ષય આગળ વધતો અટકી જાય છે.

આ દરદમાં ત્રાસદાયક લક્ષણો ત્રણ ચાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—ખાંસી, તાવ, પરસેવો, અતિ દુર્બળતા.

ખાંસી—ખાંસી પ્રથમ સુકી એટલે કફ વિનાની હોય છે ત્યારે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સીતોપલાદિ ચૂર્ણ ઘી મધમાં જરૂર ચટાડી ઉપરથી બકરીનું દુધ પાવું અને બે વખત ખોરાકમાં રોટલી તથા તે સાથે ઘી, મધ, માખણ ખવરાવવાં. દુધનું જોર રાખવું. જવની ચા, જેઠી-મધના ૦ાા રૂા. ભાર ભુકાને દુધ તથા પાણીમાં ઉકાળી પાણી બાળીને દુધ બાકી રાખવું—તે દુધમાં થોડી સાકર નાખી તૈયાર કરેલું દુધ—ગાયનું કે બકરીનું, ગ્લીસરીન તથા પાણી સમભાગ—તેમાંનું કોઈ એકાદ પીવા આપવું. તેવીજ રીતે જેઠીમધનો શીરો, અરડુસાનો રસ કે પુટ-પાક મધ મેળવીને, લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મધમાં, વગેરે દવા તરીકે આપવાં.

કફ—ક્ષયની પરીક્ષા માટે કફ રાખવો. ૨૪ કલાકનો કફ કફ નાખવાના વાસણમાં કે પીકદાનીમાં એકત્ર કરવો અને પરીક્ષા માટે આપવો; પીકદાનીનો કફ બીજા વાસણમાં ઠલવીને પીકદાની રોજ બે ચાર વાર માંજી સાફ કરવી એટલુંજ નહિ પણ કાર્બોલિક ઍસીડમાં પાણી મેળવીને તે પાણીવડે ધોવી. પછી અગ્નિમાં તપાવી ધોઇને ફરી ઉપયોગમાં લેવી. ક્ષયના રોગીના કફના ચેપથી બીજાં માણસોને પણ ક્ષય થવાનો સંભવ છે. ક્ષયના દરદીનો કફ કાર્બોલિક ઍસીડવાળા પાણીમાં નાખવો અથવા બાળી નાખવો. ક્ષયના દરદીએ ભીંતો ઉપર કે જમીન ઉપર થુંકવું નહિ.

તાવ—ક્ષયનો તાવ એ કાંઈ સ્વતંત્ર તાવ નથી, માટે પસીનો લાવનારી દવાઓ કદિ પણ આપવી નહિ, તેથી ઉલટી વિશેષ નબ-ળાઈ આવે. ઘણો જોરથી તાવ આવે અને દરદી અકળાય ત્યારે પરિચારિકાએ કોકરવર્ણા પાણીમાં ભીંજવેલ વાદળીથી કે ટુવાલથી શરીર ઘસવું.

પરસેવો—પરસેવો બંધ કરવા માટે યોગ્ય દવા આપવી; અને શરીર લુછી નાખવું. આ ઉપરાંત બહુ પરસેવો આવતો હોય તો અંગ ઉપર પહેરવાનાં બીજાં કપડાંની અંદર ફલાલીનની બંડી કે ગંજીફરાક પહેરાવવું, જેથી સુતરાઉ બંડીની પેઠે તે ઉનની બંડી ભીંજાશે નહિ. આ ફલાલીનની બંડી પણ રોજ બેવાર બદલવી અને બીજી ધોયેલી પહેરાવવી.

છાતીનો દુખાવો—ક્ષયના રોગની સાથે સાથે જ્યારે ફેફસાંના આવરણ (પડ)નો દાહ થાય છે ત્યારે છાતીમાં દરદ પણ થાય છે. આ દરદ દબાવવા માટે દરદવાળા છાતીના ભાગ ઉપર ટિંકચર આ-યોડીન લગાવવું, શેક કરવો, અળસીની પોલ્ટીસ બાંધવી અથવા દોષઘ્નલેપ* મારવો.

ક્ષયરોગ લાગુ પડયા પછી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં જુદાં જુદાં અનેક લક્ષણો થોડાં અગર વધારે થાય છે. તે વખતે બરોબર લક્ષ રાખીને તાબડતોબ તેનો યોગ્ય ઉપચાર કરવો. આવાં લક્ષણો અનેક હોય છે, જેમકે ફેફસાંનો દાહ, ફેફસાંના પડનો દાહ, લોહી સાથે ખાંસી, સ્વરનળીનો દાહ, મગજના આવરણનો દાહ, તથા આંત-રડાંમાં વ્રણ (જખમ), વગેરે અનેક ઉપદ્રવો હોય છે. આમાંથી લોહી સાથેની ખાંસી એટલે **રક્તકાસ** એ દરદ કફ ક્ષયમાં વારંવાર જોવામાં આવે છે, માટે લોહી પડવા લાગે તો પરિચારિકાએ વિશેષ કાળજી

---

* **દોષઘ્નલેપ**—સાટોડીની જડો, સરગવાનાં મૂળ ઉપરની છાલ, સરસવ દાણા, સુંઠ તથા તેલીઓ દેવદાર. આ પાંચ વસ્તુ સમભાગે લઇ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું, તેનું નામ દોષઘ્નલેપ. આ લેપને કોઈ પણ ખટાણમાં એટલે છાશમાં, દહીંના પાણીમાં કે લીંબુના પાણીમાં વાટીને તેનો જાડો લેપ દરદવાળા ભાગ ઉપર મુકવો, બળે તો અંદર અરધો ઘઉંનો આટો મેળવીને છાશમાં વાટવો.

રાખી તેનો તાબડતોબ ઉપાય કરવો અથવા તે વાત તરફ ઉપચારક વૈદ કે ડાકટરનું લક્ષ ખેંચવું.

રક્તકાસ—આને અંગ્રેજીમાં Hoemoptysis કહે છે. આ દરદમાં ખાંસી આવીને તેના કફ સાથે કે થુંક સાથે લોહી દેખાય છે. કેટલીકવાર લોહીની ઉલટી થાય છે, તે અને આ રક્તકાસ બે જુદાં જુદાં દરદ છે. રક્તકાસના દરદમાં લોહી ખાંસીની સાથે આવે છે, ઉલટીની સાથે લોહી આવતું નથી; રક્તકાસનું લોહી ચોખ્ખું લાલ, કફમાં મળેલું અને ફેફસાની અંદરની હવા મળેલી હોવાથી ફીણુ ફીણુ-વાળું દેખાય છે. આ રક્તકાસમાં જે લોહી પડે છે તેના વજનનું કાંઇ સરખું પ્રમાણુ નથી હોતું, કોઇ વાર છેક થોડું પડે છે અને કોઇ વાર મોટા પ્રમાણુમાં પડે છે. ખાંસી જોરમાં આવે છે તે બરોબર લોહી નીકળી પડે છે; કવચિત આ લોહીનો પ્રવાહ એટલો બધો મોટો હોય છે કે દરદી થોડી મીનીટમાં જ મરણુ પામે છે.

રક્તકાસની સારવાર—લોહી દેખીને દરદી ગભરાઈ જાય છે. પરિચારિકાએ દરદીને ખાત્રી આપવી કે એ લોહી જરૂર બંધ થઇ જશે. લોહી પડવા લાગે કે ઉપચારક ડાકટરને કે વૈદ્યને તાબડતોબ બોલાવવો. ગફલતમાં રહેવું નહિ. દરદીને પથારીમાં કે ખુરશી ઉપર બેસાડી રાખવો, શરીર ઉપરનાં કપડાં મોકળાં કરવાં, અથવા કાઢી નાખવાં. બહાર છાતી ઉપર બરફ મુકવો; તથા બરફના નાના નાના કકડા ચૂસાડવા. દરદીને બોલવા ન દેવો. લોહી કદી બંધ પડે છે તોપણુ તે કફનો રંગ તો થોડા દહાડા લાલ આવે છે જ, માટે ગફલત કરવી નહિ. ખાનપાનની બહુ જ સંભાળ રાખવી. કેમકે જરા જેટલો ગરમ ઉત્તેજક પદાર્થ લોહીનો સ્ત્રાવ વધારે છે. દર-દીને હલકો ખોરાક આપવો અને દુધ વિશેષ આપવું; ઝાડાનો કબજો થવા ન દેવો, અને કેટલાક દિવસ સુધી દરદીને શાંતિમાં પડી

રહેવા દેવો. દરદી બચવાનો ન હોય તો કોઈ ઉપાય લાગુ પડતો નથી; દરદીને દમ ચડે છે, તથા તેનો ચહેરો કાળો લીલો (ઝાંખો) દેખાવા લાગે છે; તેમજ ચહેરો ઘણો જ ચિંતાતુર દેખાય છે. આંખોના ડોળા ચકરવકર થાય છે; મોંમાંથી તથા નાકમાંથી સપાટાબંધ લોહી વહેવા માંડે છે, ઝાડો પેસાબ પથારીમાં જ થાય છે, અને શ્વાસનો અવરોધ થઈ થોડી જ મીનીટમાં દરદી પંચતત્વને પામે છે. આ દરદમાં દરદીને રક્તસ્રાવ થતાં થતાં તમર આવીને હૃદયનો થડકો કમી પડવા લાગે તો સમજવું કે દરદ નરમ પડે છે, અને તે વખતે પરિચારિકાએ મુખ્ય સંભાળ એ રાખવી કે દરદીને જરા પણ ગરમ પદાર્થ આપવો નહિ, નહિ તો ફરી ઉથલો થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

હૃદયના રોગો.

Diseases of the Heart.

હૃદયના રોગનાં સ્થાન—હૃદયના રોગનાં સ્થળ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) **હૃદય**—(Heart) આ એક થેલી છે. વજન ૮ થી ૧૦ ઔંસનું છે; છાતીના પીંજરાના મધ્યમાં, છાતીના હાડકાની પાછળ આવેલ છે.

(૨) **હૃદ્‌કોશ**—(Pericardium)–બારીક ત્વચાની બનેલી હૃદયની આસપાસ આવેલી કોથળી અથવા કોશ, તેમાં જરા પ્રવાહી હોય છે. જેમ સંચાઓને સરલતાથી ચલાવા લુબ્રીકંટ તેલો પૂરવામાં આવે છે, તેમ રૂધિરાભિસરણ કરનારા હૃદયના સંચા કામમાં આ પ્રવાહી તેલનું કામ કરે છે.

(૩) **હૃદયના ૪ ભાગ અને તેના પડદા**—તે નીચે પ્રમાણે છેઃ-હૃદયની થેલીમાં ૪ ખંડ છે. તળીએથી ઉપરના છેડા સુધી એક ઉભો પડદો પડેલો છે તેથી જમણો અને ડાબો એવા બે ખંડ થાય છે. જમણો ખંડ બગડેલું લોહી અંદર લે છે અને ડાબો ખંડ રક્ત-વાહિનીઓનું ચોખ્ખું લોહી અંદર લે છે. આ જમણા તથા ડાબા દરેક ખંડમાં પાછો એક આડો પડદો (partition) પડવાથી દરે-કમાં ઉપલો ખંડ અને નીચલો ખંડ એમ બબ્બે ખંડ બનેલા છે. (જુઓ ચિત્ર ૪ થું.) ઉપલા બે ખંડ **ઑરિકલ્સ** કહેવાય છે અને નીચલા બે ખંડ **વેન્ટ્રીકલ્સ** કહેવાય છે. ડાબા જમણા ખંડો તથા ધમની અને શિરાઓ સાથે રૂધિરાભિસરણના વ્યાપારમાં જે પડદા હોય છે, તે પડદા પણ બગડે છે ત્યારે હૃદયનો રોગ થાય છે.

હૃદ્રોગ—(Heart Disease)-કારણ–સંધિવાત, અતિ શ્રમનું કામ, તથા ફેફસાંનો રોગ, એ આ દરદનાં સાધારણ કારણો છે. સંધિવાત એ મુખ્ય કારણ છે. સંધિવામાં જે રીતે સાંધામાં સોજો તથા દાહ ઉત્પન્ન થાય છે, એજ રીતે હૃદયમાં તેના પડદામાં તથા હૃદયકોશ (થેલી) માં દાહ થાય છે. આથી હૃદયમાં એક પ્રકારનો જાથુનો રોગ શરૂ થાય છે. આથી લોહીના ફરવાને પણ ઓછો વધતો અડચલો લાગે છે.

લક્ષણો—આ દરદનાં અનેક લક્ષણો છે. તેમાં બે લક્ષણ મુખ્ય છે. ૧. **શ્વાસોશ્વાસનો અવરોધ** એટલે દમ (dyspnoea) અને **જળસોથ** (dropsy) આ બન્ને લક્ષણો તરફ પરિચારિકાએ બારી-કીથી અવલોકન કરવાની જરૂર છે. વખતે બન્ને લક્ષણો સાથે સાથે પણ હોય છે.

(૧) **દમ**—જરા વધારે મહેનત કરતાં, જરા ગભરાતાં કે ઉંચે ચડતાં આ દમ અતિશય વધી જાય છે, અને છાતી થડક થડક થાય

છે. થોડી વાર થાક ખાઇ બેસે છે ત્યારે દમ ઠેકાણે બેસે છે.

દરદ બહુ વધી ગયા પછી દરદી પથારીમાં શાંત પડી રહે છે. તોપણ દમ, ક્રમીજાસ્તી ચડયા કરે છે. દરદી ચતો સુઈ શકતો નથી, અને તેથી હાથ પગના ટેકાથી બેસી રહેવાથી કે આરામ ખુરશી ઉપર બેસીને પગ નીચે રાખવાથી તેને જરા ઠીક લાગે છે. આવે વખતે તેના પગે ગરમ ફલાલીન વીંટીને પગ ગરમ રાખવા.

(૨) **જલસોથ**—આ દરદ શાથી થાય છે? રોગીપરિચારિકાએ પણ આ વાત સમજવી જોઇએ. શરીરમાં જળોદર સરખું પાણી ક્યાંથી આવે છે? આ વાત સૌએ સમજવા જેવી છે. કારણ આ પ્રમાણે છેઃ—

લોહીની અંદરનો રંગ વિનાનો પ્રવાહી રસ (રકતોદક) લોહીની નસોમાંથી તથા બારીક કેસવાહિનીઓમાંથી છુટો પડીને શરીરના ભાગોમાં તથા છાતીની અને ઉદરની પોલમાં એટલે ફેફસાના આવરણની થેલીમાં, હૃદયકોશમાં તથા ઉદરના અંતરપડમાં તેનો સંચય થાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, હૃદયમાં જે લોહી પાછું ફરે છે, તેની ગતિ ધીમી હોવાથી રક્તનળીઓમાંનો પાતળો રસ બહાર પડે છે. આમ થાય છે ત્યારે આખા શરીરે સોજા ચડે છે. આ સોજાને **જળસોથ** નામ આપવું યોગ્ય છે. સાધારણ બોલીમાં લોકો તેને **જલોદર** કહે છે, પણ આ પાણી કાંઈ ઉદરમાં જ હોતું નથી, સાધારણ રીતે સર્વત્ર હોય છે.

ચામડીની નીચેના સંધિપડમાં જ્યારે આવું રક્તોદક એટલે પાણી ભરાવા લાગે છે ત્યારે તેને **સોજો** એવું નામ આપવાનો ચાલ છે, અને ઉદરની પોલમાં એ પાણીનો સંચય થાય છે ત્યારે તેને **જલોદર** એવું નામ આપવાનો ચાલ પડેલો છે. હૃદ્રોગના કારણથી જે સોજો આવે છે તે પ્રથમ પગની ઘુંટીની અંદર દેખાય છે. પ્રથમ શરૂવાતમાં આ સોજો સંધ્યાકાળે (સાંજે) વધારે દેખાય છે, અને સવારમાં ઉઠતી

વખત સોજો ઉતરી ગયેલો લાગે છે પણ પછીથી આવો ફેરફાર બંધ પડીને સોજો કાયમનો દેખાય છે અને જ્યાં સોજો દેખાય છે ત્યં આગળ દાબવાથી ત્યાં ખાડો પડીને આંગળી ઉપાડી લેતાં પણ થોડી વાર તે ખાડો દેખાય છે; બીજા કારણનો સોજો હોય તો આમ બનતું નથી; મતલબ કે સોજામાં ખાડો પડતો નથી. હળવે હળવે આ સોજો વધતો જાય છે, એટલે લોહીની અંદરના જલપ્રવાહનો સંચય શરીરમાં પગથી ઉપરના ભાગમાં વધતો જાય છે અને એવો સોજો આખા શરીરમાં દેખાવા માંડે છે. જ્યાં ચામડી ઢીલી હોય છે ત્યાં એવો સોજો વધારે દેખાય છે, જેમકે આંખનાં પોપચાંમાં અને પુરૂષની કોથળીમાં.

સારવાર—આખા શરીરે સોજો આવવાથી દરદી બહુ અકળાય છે, કેમકે તે આમતેમ હાલી ચાલી કે શરીર ફેરવી શકતો નથી. અને પીઠ ઉપર પડી રહેવાથી વાંસામાં ભાઠાં-ચાંદાં પડે છે. આવા દરદીનું શરીર ફેરવવામાં તેની પાસેનાં માણસોએ મદદ કરવી. કોઇ વાર વધુ પાણી ભરાઇને ચામડીમાં ચીરા પડે છે ને પાણી અંદરથી જરા જરા ઝરવા લાગે છે. એ પાણીને વધારે રસ્તો આપવાને ચામડીમાં ચીરા પાડી પાણીને વહેવા દેવું. આવી રીતે ચીરો પાડવો હોય ત્યારે પ્રથમ ચામડીને સારી રીતે ધોઇ તેના ઉપર કાર્બોલિક તેલ લગાવવું. પછી તેના ઉપર ચપુની અણીથી નાના નાના ચીરા પાડવા કે સોઇની અણીથી ટોચા પાડવા. આવી રીતે ચામડીમાંથી વહેતી રસી પથારીને કે પાસેની ચામડીને બગાડે નહિ તેની પરિચારિકોએ કાળજી રાખવી, કેમકે એ રસી બીજી ચામડીને લાગે તો ત્યાં દાહ થાય અથવા રતવા જેવો ગરમ સોજો થઇ આવે.

જલોદર (Ascites)—હૃદયના રોગમાં સર્વ શરીરના સોજા ઉપરાંત ઉદરના અંતરપડમાં પાણી ભરાઇને તે ઘણુંજ વધી જાય છે.

જલોદરીની સારવાર—વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડાક્ટરનો ઉપચાર કરવો.

પરિચારિકા અથવા સારવાર કરનારી બાઇએ આવા દરદીની સારવાર ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કરવી. આ દરદ ઘણું ભયંકર અને કષ્ટસાધ્ય એટલે મુશ્કેલીથી મટે એવું અથવા ઘણીવાર અસાધ્ય હોય છે. દરદીને એકલા દુધ ઉપર જ રાખવો જોઇએ અને પેસાબની તથા ઝાડાની છુટ થાય એવી ઔષધ યોજના કરવી જોઇએ. કોઈ પણ સખ્ત જુલાબ આપવાનું સાહસ નહિ કરવું. ખોરાકમાં બોજાવાળો જડ પદાર્થ દરદમાં એકદમ વધારો કરે છે. દુધ જેવા પ્રવાહી ખોરાકથી અને યોગ્ય દવાથી સુધારા ઉપર આવેલા દરદીઓ છાની રીતે કાંઈ કુપથ્ય કરી ખાઇ લીધાથી અથવા આસપાસનાં મૂર્ખ માણસોએ ખોટું હેત બતાવી ન પચે એવી ચીજ ખાવા આપવાથી, ઉથલામાં પડીને મૃત્યુ પામેલા અનુભવ્યા છે, માટે પરિચારિકા અથવા ઘરની સારવાર કરનારી સ્ત્રીઓએ આ વાત ખૂબ લક્ષમાં રાખવી અને આવા ભયંકર દરદમાં ખોટી દયા કે ખોટું હેત બતાવીને ખોરાકની કદિ પણ ગડબડ કરવી નહિ.

હૃત્કોશ દાહ—એટલે હૃદયકોશની થેલીના અંદરનો દાહ (Pericarditis)–હૃદયકોશની અંદરની બાજુમાં સોજો આવવાથી હૃદયની ગતિમાં અડચણ પડે છે. સંધિવાવાળા દરદીને આ દરદ ઘણી વાર થતું જોવામાં આવે છે.

લક્ષણો—સખ્ત લક્ષણોમાં-તાવ, હૃદયની જગામાં વેદના, શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં અડચણ, અને નાડી અશક્ત; એ મુખ્ય છે. સોજા પછીનાં આગળ વધેલાં લક્ષણોમાં–હૃદયની થેલીમાં દ્રવ–પાતળો–રસ ભરાવા લાગે છે. દરદની મજલ આ સ્થિતિમાં આવી એટલે હૃદયની થેલીમાં પાણી ભરાઇ જાય છે, અને વધુ ભયભરેલાં લક્ષણો થાય છે. નાડી અશક્ત, તમર–ચક્રી–અને શ્વાસોશ્વાસ લેતાં શરીરે પરસેવો વળવા લાગે.

સારવાર—આવા ભયંકર રોગની સઘળી સારવાર વિદ્વાન ડાક્ટરની કે અનુભવી વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે કરવી. સંધિવાતની સર્વ સાર-

વાર કરવી. હૃદયની થેલીમાં પાણી ભરાયા પછી દરદીને પથારીમાં બેસવા ન દેવો પણ સુવાડી મુકવો, તથા જોરથી હાલચાલ કરવા ન દેવો. જરા શ્રમ પડવાથી હૃદય બંધ પડી મૃત્યુ થાય છે. હૃદયના જે ભાગમાં દરદ થતું હોય ત્યાં પ્લાસ્તર મારવું, જળો લગાવવી, આયોડીન ચોપડવું અથવા દોષઘ્ન લેપ અને ઘઉંના આટાની ઠંડી પોટીસ મારવી.

હૃદયના અંતરપડનો રોગ—(Endo Carditis)-હૃદયના અંદરના પડદામાં સોજો આવવાથી તેના પરિણામે, હૃદયના જુદા જુદા ચાર ખંડોના દ્વારમાં થઇને થનારા રૂધિરાભિસરણ (circulation) ને અડચણ પડે છે અને તેથી હૃદયના સ્નાયુ વધારે મોટા થાય છે. આ રોગ હૃદયના આવા બે પડદામાં વિશેષ કરીને થાય છે. ૧. ડાબી બાજુનો Mitral નામનો પડદો–auricle અને ventricle એ બેના મધ્ય રસ્તા ઉપરનો પડદો. ૨. મોટી ધમનીનો aortic નામનો પડદો, એટલે ડાબી બાજુના ventricle અને મોટી ધમની એ બેના મધ્ય રસ્તા ઉપરનો પડદો. આ બન્ને પડદાના રોગનાં લક્ષણો જુદાં જુદાં છે; પણ હૃદયસ્થાનનાં આવાં ગુંચવાડા ભરેલાં દરદોમાં બારીકપણે ઉંડા ઉતરવાની રોગી પરિચારિકાને અવશ્ય જરૂર નહિ હોવાથી એ વિષે અત્રે વિશેષ વર્ણન કર્યું નથી. આ દરદનાં **લક્ષણો**–લક્ષણોમાં એટલુંજ જાણી લેવું બસ થશે કે આ બે પડદાનાં દરદો પૈકી મિટ્રલ પડદાના હૃદ્રોગમાં આખે શરીરે સોજો, ફેફસાંનો દાહ અથવા ફેફસાંમાં રક્તનો સંચય, એ બે મુખ્ય લક્ષણો સિવાય શ્વાસ લેવામાં અડચણ, પગોની ઘુંટીઓ ઉપર સોજો, અને પેસાબમાં આલબ્યુમન એટલે ઓજસ તત્વ જવું, એ લક્ષણો પણ હોય છે. **સારવાર**–દરદીને પથારીમાં પડી રહેવા દેવો અને ખોરાક હલકો આપવો. બાકી ઉપચારક ઔષધોની યોજના કરે તથા સૂચના કરે તેનો પરિચારિકાએ કાળજીપૂર્વક અમલ કરવો.

હૃદયના આ દરદમાં એલોપથી ઉપચારમાં **ડિજીટેલીસ** નામની દવા બહુ ઉપયેાગી અને અસરકારક માની ગઇ છે. પણ આ દવાનેા વધુ પ્રમાણમાં ઉપયેાગ થાય છે તેા નુકસાન પણ થાય છે. જુવેા ડિજીટેલીસના ગુણ દેાષ. હૃદયનેા બીજો અંતર પડદેા જે **એઑર્ટા**નેા પડદેા તે પડદાનેા બીગાડ અતિશય મહેનત કરવાથી અથવા સંધિવાના તાવવાળા દરદીને થાય છે. આની સાથે ઘણું કરીને હૃદયના બીજા પડદા પણ બગડેલા હેાય છે. **લક્ષણેા**—જેને આ દરદ થાય છે તે દરદી ઘણું કરીને શરીરે ફીકેા, સારી રીતે ખેારાક આપ્યા છતાં દુર્બળ, ટુંકેા શ્વાસ, છાતીમાં દરદ, અને કામ કરતાં તમર ચડવાં, અનિદ્રા, અને અસુખ એ મુખ્ય લક્ષણેા છે. **સારવાર**-આ દરદમાં મૂર્ચ્છા અથવા બેશુદ્ધિ આવીને એકાએક મૃત્યુ થાય છે. આવું દરદ જેને હેાય તેણે ઉતાવળે ઉંચે ચડવું નહિ કે ઉતાવળે દેાડવું નહિ, તથા વધારે તાણીને ખાવું નહિ. ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ કે ફલાણેા માણસ સાજો સારેા બેઠેા બેઠેા કે વાત કરતેા કરતેા મૂર્ચ્છા ખાઇને મરી ગયેા, તે મૃત્યુ હૃદયના આ પડદાના બીગાડથી થાય છે, એમ સમજવું.

હૃદયશૂળ—(Angina Pectoris) આ દરદ ઘણું કરીને એઑર્ટિક પડદાના દરદની સાથેજ હેાય છે, અને કવચિત હૃદયનાં બીજાં દરદ સાથે પણ હેાય છે.

લક્ષણેા—આ દરદમાં હૃદયની અંદર એકાએક શૂળ ચાલે છે; તેની સાથે દમ, અને હમણાં મરણ નીપજશે એવેા ભય પણ લાગે છે. દરદ બહુ વિચિત્ર પ્રકારનું થાય છે. તે દરદ ડાબા હાથમાં પસરીને આંગળીએા સુધી જાય છે; તેમજ પીઠમાં પણ દરદ થાય છે અને દરદવાળાં અંગ જાણે જુદાં પડયાં હેાય એવું લાગે છે. સખ્ત દરદમાં શ્વાસેાશ્વાસ લેતાં ઘણેા ત્રાસ પડે છે, ચેહેરેા ફીકેા અને ઝાંખેા

દેખાય છે અને કપાળ ઉપર પરસેવો વળે છે; થોડી વારમાં શૂળ ઓછું થાય છે અને દરદીને સારૂં થાય છે. પણ ફરીથી પણ કોઇ વખતે પાછું એવું જ શૂળ આવે છે. કોઇ વાર આવું શૂળ એક વાર જ આવતાં દરદી મરણ પામે છે.

સારવાર—મહેનતનું કામ કર્યા પછી આ દરદ જોર કરી આવે છે, માટે વગર જરૂરનો શ્રમ કરવો નહિ. પેટનો બીગાડ પણ આવા દરદને મદદ કરે છે, માટે એકી વારે બહુ ખાઇ લેવું નહિ. હૃદયશૂળના દરદીઓ વારંવાર જોવામાં આવે છે; માટે અમુક દરદી હૃદયશૂળનો છે કે શું છે તેનો તપાસ તથા નિર્ણય કરીને તેના ખાનપાન ઉપર તથા કામકાજ ઉપર દેખરેખ રાખવી, એ ઘરના વડિલોની તથા પરિચારિકાની ફરજ છે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

પચનેન્દ્રિયનાં દરદો.

Diseases of the Digestive System.

મુખ્ય સ્થાનઃ-પાચન કરનારા મુખ્ય અવયવો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

૧. મોં (Mouth). **૨. દાંત** (Teeth). **૩. જીભ** (Tongue and tonsils). **૪. આમાશય** (Stomach), **૫. યકૃત** (liver) **૬. આંતરડાં** ન્હાનું તથા મોટું (Intestines). યકૃત સિવાય આ બધા અવયવો એક આખા નળના વિભાગો છે. એ નળને આર્ય વૈદકમાં **મહાસ્રોત** કહે છે, અને ઇંગ્રેજી વૈદક તેને alimentary canal એટલે **અન્નનળ** કહે છે. યકૃત એટલે લિવર એ આ અન્નનળ સાથે તથા પાચનક્રિયા સાથે સંબંધ રાખે છે, પણ તે અન્નનળથી અલગ અવયવ છે.

આ સિવાય નાના નાના બીજા અવયવો પણ ઘણા છે, જેમકે:- અન્ન ઉતારનારી બારી (Pharynx), પડજીભ (Epiglottis), લાળોત્પાદક પિંડો (Parotid glands), ગળાની બારી તથા હોજરી વચ્ચેનો છાતીનો નળ (gullet), નાના આંતરડાંનો શરૂવાતનો ભાગ (duodenum), પિત્તાશય (gall bladder), પાઇલોરિક વાલ્વ એટલે હોજરીનો જમણો સાંકડો છેડો, જ્યાં તે નાના આંતરડાં સાથે જોડાય છે તે; ઈત્યાદિ.

પચનેન્દ્રિયનાં મુખ્ય દરદો:—પાચનના વિકાર સંબંધી અસંખ્ય દરદો છે. મુખ્ય દરદો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. **અગ્નિમાંદ્ય**—અપચો-(Dyspepsia).
૨. **ઉલટી**—Vomitting (વૉમીટીંગ).
૩. **રક્તપિત્ત** (ઊર્ધ્વ)—રક્તવાંતિ-(Haematomesis).
૪. **કમળો**—Jaundice.
૫. **આમાશય વ્રણ**—હોજરીનું ક્ષત-(Gastric ulcer).
૬. **આંત્રશૂળ**—આંતરડાંનું શૂળ-(Intestinal colic).
૭. **પિત્તાશ્મરી શૂળ**—પિત્તાશયનું શૂળ-(Hepatic colic).
૮. **આંત્રાવરણ દાહ**—આંતરડાંના અંદરના પડનો દાહ. (Peritonitis).
૯. **પુચ્છવતી દાહ**—મોટા આંતરડાંના પ્રથમ ભાગનો દાહ (Typhlitis).
૧૦. **આંત્ર પુચ્છનો દાહ**—મોટા આંતરડાંના તે પછીના ભાગનો દાહ (Appendicitis).
૧૧. **ઉદરવેષ્ટન કોશનો દાહ**—(Perityphilitis).
૧૨. **અંત્રાવરોધ**-આંતરડાંનો અવરોધ (Intestinal obstruction).
૧૩. **અતિસાર**—ઝાડો-(Diarrhoea).

૧૪. **વિસૂચિકા**—મહામારી-Cholera. કૉલેરા.
૧૫. **રક્તાતિસાર**—લોહીનો ઝાડો-Malena.
૧૬. **આમાતિસાર**—મરડો. Dysentery.
૧૭. **મલાવરોધ**—ઝાડાની કબજીયત-Constipation.

આ સિવાય અપચન સાથે બીજા નાના નાના વિકારો પણ ઘણા ગણાવાય; જેમકે પેટપીડ, ગુલ્મ, આફરો, અરૂચિ, મોળ, વગેરે, પણ તે સર્વે ઉપલાં દરદોનાં જ લક્ષણો છે.

અગ્નિમાંદ્ય-અપચન-આ દરદમાં અન્નનું હમેશ પ્રમાણે બરાબર રીતે પાચન થતુ નથી અને અન્નનું પાચન નહિ થવાથી જે વિકારો થાય છે તેનાં અનેક લક્ષણો છે, અને કેટલાંક લક્ષણો બહુ વિલક્ષણ હોય છે. **મુખ્ય લક્ષણ**-હોજરીની જગા ઉપર એટલે પીપડી આગળ દરદ થયા કરે-કોઈ વાર ઓછી, કોઇ વાર વધારે. વિશેષ કરીને ડાબી બાજુએ અને પીઠની બે બાજુએ બે ખાંધ ઉપર દરદ થાય છે. ઘણું કરીને આ દરદ જમ્યા પછી વધે છે; ઘણું કરીને જીભ ઉપર ઘોળી છારી વળે છે. અન્ન ઉપર અરૂચિ, પેટમાં વાયુ પકડવો, છાતીમાં થડક થડક; તેમજ માથું દુખવું, ઝાડાનો કબજો, મોળ, છાતીમાં બળવું, ગળામાં ગળઘરી બળતી, ખાટું પાણી મોંમાંથી નીકળવું, આ લક્ષણો પણ કોઈ કોઈ વાર હોય છે. કોઇ વાર ભૂખ ઘણી લાગે તો કોઈ વાર છેક અરૂચિ થઇ જાય; ખરી ભૂખની ખબર પડે નહિ; ઝાડાના રંગનો નિયમ રહે નહિ, કોઇ વાર વધુ ઝાડા થઈ જાય, અને વિશેષ કરીને કબજો પકડે. આ સિવાય વળી કોઈ કોઈ દરદીમાં માનસિક વિકારો પણ જણાઇ આવે, જેમકે મન ઘણુંજ અવ્યવસ્થિત, ઉદાસ, ચિંતાતુર, અને વ્યગ્ર બની જવાની સાથે કોઈ કોઈ વાર તો દરદી ગાંડા જેવો દેખાય અને જીંદગી તેને ખારી ઝેર લાગતાં તે કોઈ કોઈ વાર આપઘાત કરવા જેવા વિચારો ઉપર પણ ચડી જાય છે.

કારણ—ઘણાં છે. અનિયમિત અને હદ ઉપરાંત ખાવું, અજીર્ણમાં ખાવું, કાચું ખાવું, બહુ મિષ્ટાન્ન ખાવું, ઘી, તેલ અને ચરબીવાળા પદાર્થો બહુ ખાવા અને મહેનતનું કામ નહિ કરતાં બેસી રહેવું; દારૂ વગેરે વ્યસન, અતિ વિષયાસક્તપણાથી આંતરડાં નબળાં પડવાં, બહુ માનસિક શ્રમ, ચિંતા કે ઉજાગરો, એ પણ અગ્નિમંદ પડવાનાં કારણો છે. જેમ અપચામાંથી હોજરીનો એકાદ ભયંકર રોગ થવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય તેમ હોજરીના એકાદ ભયંકર રોગમાંથી પણ અપચાનું દરદ થાય છે. બધાં માણસો એકજ જાતનું એક સરખું અન્ન પચાવી શકે નહિ, તેમ છતાં કુટુંબોનો વહીવટ એવો વિલક્ષણ થઈ પડયો છે કે ઘરમાં જે રસોઇ થાય તે સૌએ ખાવી; ખાનાર સાજો હોય કે માંદો હોય, સારી ક્ષુધાવાળો હોય કે નબળી ક્ષુધાવાળો, પણ સૌએ એક સરખો ખોરાક ખાવો! આવો કઢંગો વહીવટ ચાલે છે. દરદ બહુ વધ્યા પછી અને પથારીમાં પડયા પછીજ ચેતીએ છીએ, અને પછી તો ખોરાક એની મેળે જ દીઠો ગમતો નથી. ઘરમાં ખોરાક દરેક માણસની પ્રકૃતિ પ્રમાણે, ઓછો વધતો, હલકો ભારે, એમ વિવેક રાખીને ખાવાની રીત હોય તો 'અગ્નિમાંઘ' તથા અપચાનું દરદ હાલમાં જેટલું વધી ગયું છે એટલું વધે નહિ.

સારવાર—ખોરાકનો ફેરફાર કરી નાખવો, એ આ દરદમાં મુખ્ય સારવાર છે. એક બાળકને અજીર્ણ, અપચો કે ખાવા ઉપર અરૂચિ થાય કે તુરત તેના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. તેને છેક હલકો ખોરાક આપવો; એજ રીતે મોટી ઉમરનાં માણસોએ પોતે વેળાસર ચેતીને પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાખવો અથવા એકાદ ટંક લાંઘણ ખેંચી કાઢવી. શરૂવાતમાં વેળાસર ન ચેતાય અને બેકાળજીપણે બધું ખાધા કરાય તો પેટ વધુ બગડે છે અને અપચો જીર્ણરૂપે ઘર કરે છે તથા અગ્નિમાંઘ જાથુનું થાય છે તો પછી તેમાં સહેલથી સુધારો થઈ શકતો નથી.

અગ્નિમાંદ્ય તથા અપચનના કારણનો તપાસ કરવો, અને તે કારણ સમજાયું કે તે બંધ કરવું. ખાવા પીવાની યોગ્ય વ્યવસ્થા, રહેવા કરવાની સ્વચ્છતા અને મલાવરોધ ન થવા દેવા તરફ લક્ષ—આ ત્રણ વાતો ઉપર પરિચારિકાએ ધ્યાન દેવાથી દરદીને ફાયદો થાય છે.

અજીર્ણના એક પ્રકારમાં છાતીમાં તથા ગળે ગળધરી બળે છે અને ખાટા ડકાર તથા ક્વચિત ખાટી ઉલટી પણ આવે છે. આ જાતના અજીર્ણમાં સાકર તથા મિષ્ટ પદાર્થો અથવા મિષ્ટાન બંધ કરવું, દારૂ પીતા હોય તેનો દારૂ પણ બંધ કરવો.

અજીર્ણથી પેટમાં પવન પકડે છે. પેટમાં પવન વધ્યો હોય ત્યારે પટાટાં તથા એવી જ બીજી વાયડી ચીજો કે ઝાઝું કઠોળ ખાવા દેવું નહિ. પેટ આવું જડ બને ને પવન પકડે ત્યારે થોડું જમવું. બહુ જલદ-ગરમ પદાર્થો પણ ખાવા આપવા નહિ.

અગ્નિમાંદ્ય તથા અજીર્ણના ઘણા હઠીલા દરદમાં દરદીએ અનુભવી ઉપચારકનો અભિપ્રાય લઇને વર્ત્તવું અને ખાવા પીવાની ચીજોનું તે પત્રક કરી આપે એટલું જ ખાવું.

ઉલટી—ઉલટી થવાનાં કારણો અનેક છે, પણ પાચનક્રિયાનો વિકાર એ મુખ્ય કારણ હોય છે. ખાધેલ ખોરાક હોજરીમાંથી મો વાટે બહાર નીકળી પડે છે તેનું નામ ઉલટી. ઉલટી થવાની હોય તે પહેલાં થોડી મોળ ચડે છે અને મોંમાં પાણી આવે છે. કોઈ વાર માથામાં ચકર પણ આવે છે. ખાધેલ પદાર્થ હોજરીમાં વધારે પ્રમાણમાં ભરાવાથી કોઇ વાર ઉલટી થાય છે. આવી ઉલટી થવાથી ફાયદો થાય છે, માટે તે ઉલટીને રોકવી નહિ, થવા દેવી. તે હોજરીને અને શરીરનાં મર્મસ્થાનોને એવો સંબંધ છે કે તે મર્મસ્થાન બગડે છે, તો તેથી પણ ઉલટી થાય છે. એ વિકારો આ પ્રમાણે છેઃ—મગજના

રોગ, મૂત્રપિંડનો રોગ, ગર્ભાશય સંબંધી વિકાર, હિસ્ટીરીઆ, વિગેરે. આ બધાં દરદોમાં કદિ કદિ ઉલટી થાય છે. માટે ઉલટીનું કારણ શોધી કાઢવું, એ પરિચારિકાનું કામ છે.

સારવાર—ઉલટીના દરદમાં લક્ષમાં રાખવા જેવી મુખ્ય વાત એ છે કે, તે ઉલટીને અને આહારને કાંઇ સંબંધ છે કે નહિ, તેમ જ ચોકસ ખોરાક લેવાથી ઉલટી થાય છે કે નહિ, ઉલટી પહેલાં દરદ થાય થાય છે કે કેમ, અને ઉલટી થઈ ગયા પછી દરદ દબાય છે કે કેમ, તેનો તપાસ કરવો. ઉપચારક ડાક્ટર કે વૈદ્ય આવતા પહેલાં ઉલટી બંધ કરવાને માટે શું કરવું, એ પરિચારિકાએ જાણવું જોઇએ. ઉલટીનો સાધારણ ઉપાય બરફ ચુસાડવાનો છે; અથવા અતિશય ઠંડું કે ઉકળતું ગરમ પાણી થોડે થોડે દરદીને પાવું. મોંને રૂચિકર પદાર્થ કે કાંઈ ચૂર્ણ ચાટણ મોંમાં દેવું. જરૂર લાગે અને ઉલટી બંધ ન થતી હોય તો છાતીની નીચેની પીપડી આગળ જરા ડાબી બાજુ તરફ રાઇનો લેપ મારવો. આવા ઉપાયોથી ઉલટી બંધ ન થાય તો ઉપચારકની મદદ લેવી.

ઉપચારકને દેખાડવા માટે ઉલટીમાં પડેલ પદાર્થ રાખી મુકવો. આ ઉલટીમાં ઘણી વાર અરધું પચેલું અન્ન હોય છે, તથા તેમાં ખાટી વાસ આવે છે. કોઈ વાર ઉલટીમાં પિત્ત મળેલું હોય છે, અને તેથી તે ઉલટીનો રંગ પીળો લીલો કે રતાશ પડતો હોય છે. ઝાડો બંધ રહેવાથી જે ઉલટી થાય છે તેનો રંગ રતાશવાળો હોય છે, તેમાંથી ઘણી દુર્ગંધ છુટે છે અને ઘણી વાર તો તે ઉલટીમાંથી પાછળથી મળના જેવી વાસ આવે છે. હોજરીમાં દુષ્ટ વ્રણ થાય છે અને હોજરી રૂંધાઈ જવાથી જે ઉલટી થાય છે તે ઉલટી ઘણી મોટી હોય છે, અને તેની સાથે ફીણ પણ હોય છે. સારવાર કરનાર પરિચારિકાએ ઉલટીના આ સર્વ પ્રકારો અને લક્ષણો નોંધી રાખવાં.

રક્તપિત્ત—લોહીની ઉલટી—હોજરીમાં વ્રણ થયું હોય અથવા યકૃત (કલેજા) નો રોગ થયો હોય ત્યારે હોજરીમાં લોહીનો સંચય થઇને ઉલટી થાય છે. આવી ઉલટી થયા પહેલાં પેટ ભરાયેલું લાગે છે અને કોઈ વાર ચક્કર આવે છે. ચક્કર કમી પડયું કે ઉલટી થઇને લોહી પડે છે. આ ઉલટીમાં લોહીનો રંગ કોઈ વાર કાળાશ પડતો, કોઈ વાર રતાશ પડતો, અને કોઈ વાર દળેલી કાફીના રંગ જેવો હોય છે. આવી ઉલટી ઘણું કરીને એકાદ વાર થાય છે; પણ જો તે વારંવાર થાય તો દરદીની જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાનો સંભવ બને છે.

સારવાર—દરદીને કાંઇ પણ ખાવા આપવું નહિ. થોડો બરફ કે બરફનું પાણી પાવું; નાડી અશક્ત હોય તો દરદીનું માથું શરીરની સપાટીથી જરા ઉંચું રાખવું. હોજરીની જગા ઉપર બરફનો કટકો મુકવો; પછી કેટલાક વખત સુધી તેના ખાનપાનની સંભાળ રાખવી અને ગુદાવાટે પોષણ આપવું એટલે પીચકારીથી દુધ કે પાતળી કાંજી ચડાવવી. કોઇ વાર નાકના અંદરના દ્વાર પાસે રક્તસ્ત્રાવ થવાથી પણ લોહીની ઉલટી થાય છે. આવો રક્તસ્ત્રાવ થાય છે ત્યારે તે લોહી ઉંઘમાં બહાર પડવા લાગે છે, અને સવારે ઉલટીમાં બહાર પડે છે. ન્હાનાં બાળકોને કોઇ વાર આ પ્રકારની ઉલટી થાય છે. લોહીની ઉલટી થતી હોય ત્યારે ઝાડામાં પણ લોહી પડે છે કે નહિ તેનો તપાસ કરવો.

કમળો—આ દરદ બહુ થોડાને થાય છે, અને તે જુદા જુદા તાવમાં, રક્ત સંબંધી દરદોમાં, અને ફેફસાંના દાહમાં થતું જોવામાં આવે છે. જે રોગમાં પિત્ત વહેનારી નળીને વિકાર થાય છે તે રોગમાં કમળો ઘણા જોરથી થાય છે. વિશેષ કરીને આ દરદ કલેજા સંબંધી રોગમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં થતો જોવામાં આવે છે.

લક્ષણો—આંખના ડોળાનો ધોળો ભાગ પીળો થવા લાગે એ કમળાનું સૌથી પહેલું લક્ષણ છે. પછી હળવે હળવે શરીરની ચામડી તથા નખ પીળા દેખાવા લાગે છે. આ વિકારમાં ચામડી ઉપર ઘણી ચેળ-ચુંટ આવે છે, પેસાબનો રંગ છેક પીળો હોય છે, અને પરસેવો પણ પીળો દેખાય છે, અને તેથી શરીર ઉપરનાં કપડાંમાં પણ પીળા ડાગ દેખાય છે. ઝાડો પીળો નથી હોતો પણ માટી જેવો અથવા ભુખરા રંગનો હોય છે અને તેમાંથી ઘણી દુર્ગંધ છુટે છે.

પિત્તને વહેનારી નળી બંધ પડી હોય છે તો કમળો બહુ જોરમાં થાય છે અને તેના પ્રમાણમાં પેસાબ, પરસેવો વગેરે પણ પીળાં હોય છે. રોગી નબળો પડે છે, ભૂખ ઓછી થાય છે અથવા છેક બંધ પડે છે, મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, પગો તુટે છે, દરદી ઘણો લેવાઈ જાય છે, ચામડી ઉપર ખરજ આવે છે, અને નાડી ઘણી મંદ ચાલે છે.

સારવાર—ચામડી ઉપર ચેળ આવતી હોય તો જરા જરા નવસેકા ગરમ પાણીમાં વાદળી અથવા ટુવાલ બોળીને શરીર લુછી લેવું; અથવા કાર્બોનિક એસીડના પાણી (૧ ભાગ ઍસીડ અને ૬૦ ભાગ પાણી) વડે કે સમભાગ ગ્લીસરીન તથા પાણીના મિશ્રણથી ચામડીને ઘસી કાઢવી. કમળામાં ઝાડાનો કબજો હોય છે, માટે ઝાડાનો ખુલાસો કરવાની તજવીજ કરવી.

આ પ્રમાણે પાચન કરનારા અવયવોનાં દરદમાં સર્વસામાન્ય એવાં મુખ્ય લક્ષણો કહેવામાં આવ્યાં. હવે તેના મુખ્ય વિકારોની વાત કરીએ.

આમાશય વ્રણ—હોજરીનું ક્ષત-વિરક્તપણાથી અશક્ત થયેલી જુવાન છોડીઓને આ રોગ થવાનો સંભવ છે. આ રોગીને પ્રથમથી અપચો થયા કરતો હોય છે, પેટમાં અતિશય દરદ થતું હોય છે,

અને હોજરી ઉપર કે પીપડીના ખાડામાં દાબવાથી અસહ્ય પીડા થાય છે. વળી ભારે અન્ન ખાવાથી પેટની પીડ વધે છે. ઉલટી થવાથી દરદ બંધ પડે છે. કોઇ વાર લોહીની ઉલટી થાય છે તો કોઈ વાર લોહીનો ઝાડો થાય છે. આ રોગ વિશેષ કરીને જુવાન સ્ત્રીઓને થાય છે. હોજરીના વ્રણમાં કોઈ રોગીને હોજરીમાં છિદ્ર પડે છે, અને એવું થયું કે થોડાજ કલાકમાં તેના મનને ધક્કો લાગીને અથવા કેટલાક દિવસે ઉદરના પડનો દાહ થઇને મૃત્યુ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ખાધું કે તરતજ પેટમાં એકાએક દુખવા લાગે છે, ચક્કર આવે છે ને ઉલટી થાય છે; પેટ ફુલેલું લાગે છે, અને કોઇ પણ ઠેકાણે અડકતાં અતિશય દરદ થાય છે. નાડી મંદ, ચેહેરો ફીકો સુકાયલો, આંખો ઉંડી ગયેલી, હાથ પગ ઠંડા, શરીર ઉપર પુષ્કળ પરસેવો, ઈત્યાદિ લક્ષણો થઇને દરદી ૧૨ થી ૧૮ કલાકની અંદર મૃત્યુ પામે છે.

સારવાર—ખાવાપીવાની કાળજી રાખવી, એ બહુજ મહત્વની વાત છે. કઠણ તથા ભારે અન્ન તદન બંધ કરવું. ઠંડું, હલકું અને પાતળું પ્રવાહી ખાનપાન આપવું. જ્યારે લોહીની ઉલટી થાય અથવા હોજરીમાં એકાએક દરદ થવા લાગે ત્યારે દરદીને પોષણ માટે બસ્તિ આપવી. મોં વાટે બરફના કટકા ચૂસવા આપવા, તે ઉપરાંત બીજું કાંઇ પણ મોંમાં મુકવા દેવું નહીં. રોગીને પથારીમાં હાલવા ચાલવા નહિ દેવો. આ દરદમાં વધારે જડ (પચવામાં ભારે) અન્ન ખાવાથી તથા કોઈ પણ પ્રકારની મહેનત કે હાલચાલ કરવાથી હોજરીનો સડેલો પડદો ફાટીને તેમાં છિદ્રો પડવાનો સંભવ છે. હોજરીમાં છિદ્ર પડયું કે પછી એ દરદમાં અફીણ સિવાય બીજી કોઈ પણ દવા આપવી નહિ. પેટને ઉપરથી શેક કરવો તે પણ ઠીક છે.

આંત્ર શૂળ—આંતરડાનું શૂળ-મુખ્ય લક્ષણો-પેટમાં વારંવાર પીડ આવ્યા જેવો દુખાવો, તથા ઝાડાનો કબજો-આ સિવાય આંત-

રડાંમાં વાયુ તથા કાચું અન્ન ભરાઈ રહે છે, કેમકે ઝાડાનો કબજો હોય છે. પેટ ઉપર ચોળવાથી દરદ કમી પડે છે અને શેક કરવાથી સારી રીતે આરામ મળે છે. રેચક દવાના સેવનથી મળ શુદ્ધિ થઇ કે આ શૂળ કમી પડે છે. આ દરદમાં ઘણું કરીને શરીરની ઉષ્ણુતા વધતી નથી.

સારવાર—જે રેચક દવાઓ માટે સંશય હોય તે દવા કરતાં બસ્તિ આપવી તે વધારે ઠીક છે. રેચક દવાથી પેટમાં દરદ વધે છે.

પિત્તાશ્મરી શૂળ—પિત્તની કાંકરીથી થનારૂં શૂળ-પિત્તની નળીમાં પિત્તની કાંકરી અટકવાથી આ શૂળ કલેજામાં થાય છે. આ શૂળ ઘણું અસહ્ય હોય છે અને તેની અસહ્ય પીડાથી દરદી જમીન ઉપર પછાડા મારે છે. ઘણી વાર ચક્કર આવે છે. શરીરે પરસેવો છુટી જાય છે અને ઉલટી થાય છે. આ શૂળ પેટની જમણી બાજુથી દુટી સુધી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર તે પીડા એકદમ બંધ પડે છે. કોઇ વાર કમળો થાય છે.

સારવાર—અફીણના સત્વ (મોરફીયા) ની ચામડીમાં પીચકારી મારવાથી, ખસખસના ડોડાનો કે અફીણના અર્કનો ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી અથવા દરદીને ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી આ શૂળ કોઈ વાર બંધ પડે છે. ઝાડામાંથી પિત્તની કાંકરી પડે છે કે કેમ, તે જોવા માટે ઝાડો રાખી મુકવો, કોઈ વાર ઝાડાને ચાળણીમાં નાખી ચાળી જોવાથી પિત્તની કાંકરી જોવામાં આવે છે. પિત્તની કાંકરી કદમાં નાની મોટી હોય છે, અને તેના ઉપર ઘસારો પડેલો લાગે છે. કોઇ વાર એવી કાંકરી એક હોય છે, અને કોઈ વાર વધારે કાંકરીઓ પણ હાથ આવે છે.

આંત્રાવરણ દાહ—આંતરડાંના અંદરના પડનો દાહ-ઉદરના અંદરના પડની એક પ્રકારની નાજુક પાતળી થેલીનો અંદરનો દાહ થવાથી આ દરદ થાય છે. આ થેલીની એક બાજુ આંતરડાં વગેરે

અંદરના અવયવો સાથે ચોટેલી હોય છે, અને બીજી બાજુ ઉદરની બહારની ત્વચા તથા સ્નાયુ વગેરેથી બનેલ વેષ્ટન (પડ) ને અંદરની બાજુથી ચોટેલી હોય છે. ઠંડી લાગવાથી આ થેલી વિકાર પામે છે, અથવા કોઈ વાર સૂવારોગ (સૂતિકા જ્વર), આંત્ર જ્વર (આંતરડાનો તાવ) વગેરે વિકારોથી કે કોઇ વાર હોજરીમાં તથા આંતરડાંમાં છિદ્ર પડવાથી આ દાહ થાય છે.

લક્ષણ—તાવ, પેટમાં દરદ, ઉલટી તથા ઝાડાનો કબજો, એ મુખ્ય લક્ષણો છે. પેટનો દુખાવો આખા ઉદરમાં હોવાથી કમી જાસ્તી હોય છે. પેટ ઉપર દાબી જોવાનું સહન થઇ શકતું નથી. આ દરદ થોડા જોરમાં હોય છે ત્યારે દરદી ઘુંટણ ઉભા રાખીને ચતો સુવે છે અને રખેને પેટને ધક્કો લાગે તેથી ડરે છે. કેટલાક સમય પછી પેટ ફુલેલું દેખાય છે; જરા ચાલે છે કે પેટમાં વધુ દરદ થાય છે. જીભ લાલ થઇને છેક કોરી પડે છે, હોઠ ઉપર થર બાઝે છે, તરસ ઘણી લાગે છે, ચેહેરો ઉતરી જાય છે, આંખોમાં ખાડા પડે છે અને થોડા સમયમાં બેશુદ્ધ થઇને મૃત્યુ પામે છે.

સારવાર—આ દરદીને ફેરવવામાં બહુ જ કાળજી રાખવી. ઝાડો પેસાબ પથારીમાં જ એક વાસણમાં કરાવવો. દરદીને બેસવા કે ઉઠવા દેવો નહિ. તેનાથી શરીર ઉપર ઓઢેલા કપડાનો પણ ભાર ખમાતો નથી. શેક પણ બહુ જ ધીમેથી કરવો; ઉલટી બંધ કરવા માટે બરફના કકડા ચૂસવા દેવા. ખોરાકમાં પાતળી રાબડી, કાંજી કે દુધ આપવું. રેચક દવાઓ આપવી નહિ. આંતરડાંને વિશ્રાંતિ આપવા માટે અફીણવાળી કાંઈ દવા આપવી. આ દરદમાં અફીણ નુકસાન કરતું નથી. દરદી બહુ શ્રમિત બને ત્યારે કાંઈ ગરમ ઉત્તેજક દવા આપવી જોઈએ. દરદી સ્ત્રી હોય તો દસ્તાન વિષે તપાસ કરવી, કેમકે સ્ત્રીઓના ગુપ્ત અવયવોના વિકારથી પણ આ દરદ થાય છે.

પુચ્છવતી દાહ—મોટા આંતરડાના પ્રથમ ભાગનો દાહ-જમણી બાજુની જાંગની ઉપરના ભાગમાં મોટા આંતરડાનો જે પ્રારંભનો ભાગ છે, તેનો અને તેને ચાટેલી ઉદરવેષ્ટન થેલીના ભાગનો દાહ ઘણીવાર થઇ આવે છે. તે ભાગમાં દુખાવો થાય છે, ઝાડાનો અવરોધ થાય છે તથા ઉલટી, એ સામાન્ય લક્ષણો હોય છે ને કવચિત તાવ પણ આવી જાય છે.

સારવાર—ઝાડાનો કબજો ઘણો હોય તોપણ રેચ આપવો નહિ, પણ જરૂર પડે તો તેલની કે સાદી બસ્તિ આપવી. બસ્તી જોરથી ન આપવી, ધીમે ધીમે અને આંતરે આંતરે આપીને તેનું પરિણામ કેવું આવે છે તે જોયા પછી વધારે બસ્તિ આપવી. બાકી સારવાર અંત્રાવરણ દાહ પ્રમાણે કરવી. કોઇ કોઇ વાર હોજરીમાં તથા આંતરડામાં છિદ્ર પડવાથી મૃત્યુ થાય છે. કોઈ વાર અંદર પરૂ થઇને અંદરની બાજુમાં ફુટે છે અને ઝાડાવાટે પરૂ બહાર પડે છે. કોઇ કોઇ વાર જાંગના ઉપલા ભાગમાં તે આંતરડું બહારથી ફુટે છે ને પરૂ નીકળી જાય છે. આંત્રપુચ્છનો દાહ તથા ઉદરવેષ્ટનકોશનો દાહ, તેની સારવાર પણ પુચ્છવતી દાહ પ્રમાણે સમજવી.

આંત્રાવરોધ—આંતરડાનો અવરોધ-તીવ્ર રૂપમાં આ અવરોધ બહુ ભયંકર થઇ પડે છે. સારણમાં આંતરડાંનો અવરોધ થાય છે, તે ઉપરાંત ઉદરમાં તેનાં બીજાં કારણો હોય છે.

લક્ષણો—સારણની પેઠે આ દરદમાં કમીજાસ્તી ઝાડાની કબજીયત તથા પછી ઉલટી, એ બે મુખ્ય લક્ષણો હોય છે. પેટ ઉપસી આવે છે અને ડુંટીની આસપાસ ઘણું દરદ થાય છે. હળવે હળવે મોળ આવીને ઉલટી થાય છે. પ્રથમની ઉલટીમાં પિત્ત પડે છે અને પછી થનારી ઉલટીમાં ઝાડાના જેવી વાસ આવે છે. દરદીની સ્થિતિ આવી જ ચાલુ રહે તો જલદી મૃત્યુ થાય.

સારવાર—આવા દરદીને બસ્તિ આપવી પડે, પણ તે ડાકટરે આપ-વી. બસ્તિમાં ચડેલું પાણી તરત બહાર આવે છે કે નહિ, અને તે પાણીમાં મળના જેવી વાસ આવે છે કે નહિ, તે પરિચારિકાએ બરાબર તપાસવું, અથવા ડાકટરને માટે જોવા સારૂં રાખી મુકવું. પેસાબ ઘણું કરીને ઓછો આવે છે.–ગરમી–તાવ વધે છે કે કેમ તે તપાસવું; ઘણું કરીને તાવ હોતો નથી. ઉલટી તથા હેડકી શરૂ રહે છે, તેથી રોગી બહુ જ ગભરાય છે. બરફ ચૂસાડવો, અથવા બહુ ઠંડું કે બહુ ગરમ પાણી પીવા આપવું. દરદીની શક્તિ કાયમ રાખવા માટે ગુદા વાટે બસ્તિથી પોષણ ચડાવવું. ઉલટી બંધ કરવા માટે અફીણ પણ અપાય છે. પેટ વધારે ફુલે તો ટરપેન્ટાઇન લગાવીને શેક કરવો. રેચક દવાઓ બંધ કરવી. દરદ બહુ જોરમાં ન હોય તો કાંઇ સમય ગયા પછી ઝાડો આવવા લાગે છે, ઉલટી બંધ થાય છે અને દરદી સારો થાય છે. **જીર્ણઆંત્રાવરોધ**માં પણ ઉપર પ્રમાણે જ સારવાર કરવી. આ વિકાર આંતરડાના દુષ્ટ વ્રણથી તથા બહારની ગ્રંથીના દબાણથી થાય છે, અને તેમાં ઝાડાનો અવરોધ થોડો હોય છે. તેમાં ઝાડાની સાથે લોહી તથા પાચ પડે છે. આ પ્રકારનો દરદી ઘણા દિવસ જીવે છે. કવચિત સારૂં થઇ જાય છે અને કવચિત તે દરદ વધુ જોરમાં વધી જાય છે.

અતિસાર—ઝાડો–આંતરડાંમાં સોજો આવવાથી આ દરદ થાય છે. વારંવાર પાતળો ઝાડો થાય છે. અતિસારનું મુખ્ય કારણ અપચો, ઠંડી તથા જંતુ છે. એક વાર આ દરદ થઈ ગયા પછી તેને વારંવાર સહજ કારણથી ઝાડો થઈ જાય છે. દરદનું જોર વધારે હોય તો દરદી ઘસાતો ઘસાતો મૃત્યુ પામે છે.

કોલેરા—મહામારી–એક પ્રકારના જંતુ વિકારથી આ દરદ થાય છે. અજીર્ણ એ આ રોગની ઉત્પત્તિને મદદ કર્ત્તા છે.

લક્ષણો—પેટમાં ઘણું દરદ થઇ આવીને ઝાડા તથા ઉલટી

શરૂ થાય, રોગી લેવાઈ જાય, ચેહરો ઉતરે, આંખમાં ખાડા પડે, નાડી મંદ પડે, હાથ પગ ઠંડા પડે, ઝાડાનો રંગ કાંજી જેવો ધોળો હોય, જુલાબ બહુ લાગે એટલે પેસાબ કમી થઇને બંધ પડે, નસોમાં ગોટલા ચડે, અને દરદી ઘણું કરીને જલદી મૃત્યુ પામે છે.

સારવાર—ઉપલાં લક્ષણો ઉપરથી રોગની પરિચારિકાએ પરીક્ષા કરવી અને તાબડતોબ ઉપાય ચાલુ કરવા માટે વૈદ્ય કે ડાકટરને બોલાવવો. તુરત ઉપાય લાગુ પડે છે તો વખતે દરદી બચી જાય છે. પણ વખત ગયા પછી અને દરદી છેક લેવાઈ ગયા પછી ઉપાય લાગુ પડતો નથી. ઝાડા ઉલટી ઉપર તાબડતોબ રાખ નાખીને તે ફેંકી દેવી અને છાણમાટીથી લીંપવું. ઘરની હવા સુધારવા માટે કપુર સળગાવવો. સારવાર કરનારાં ઘરનાં માણસોએ દરદીને અલગ ઓરડામાં રાખીને સૌએ સ્વચ્છતા રાખવી અને દરદીની યોગ્ય સારવાર કરવી, પણ તેના ઝાડા ઉલટીથી દૂર રહેવું, અને તેને ખાવાપીવાનાં વાસણ તથા કપડાં બરાબર સાફ રાખવાં અને ઘરનાં માણસોએ તે ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. આવા દરદીની સારવાર અને તેનો ઔષધોપચાર ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે જ કરવો.

રક્તાતિસાર—લોહીખંડ ઝાડો—રક્તનો સ્રાવ મળદ્વારની જગામાંથી થતો હોય તો મળનો રંગ રાતો હોય; જો લોહી છેટેથી આવતું હોય એટલે હોજરીમાંથી કે આંતરડામાંથી તો મળનો રંગ કાળો હોય. આ રોગમાં લક્ષમાં રાખવા જેવી એક વાત એ છે કે, લોહ અથવા બિસ્મથ પેટમાં લીધું હોય તો ઝાડાનો રંગ કાળો હોય છે.

સારવાર—અતિસારનો પ્રકાર સમજીને ઉપચારકના કહેવા પ્રમાણે ઔષધ તથા ખાનપાનની તજવીજ રાખવાથી આ દરદ મટે છે; પણ ગફલતમાં રહેવાથી અને જીર્ણ થયા પછી આ દરદ મટવું મુસ્કેલ થાય છે.

આંતરડાંના સર્વ વિકારમાં પ્રથમ થોડા થોડા ઉપવાસ કરવા

એટલે એકાદ લાંધણુ કરવી અથવા છેક પાતળો પદાર્થ લેવો. દુધ અથવા દુધના જેવો હલકો પ્રવાહી પીવો. દરદ જોરમાં હોય તો બરફનું પાણી, સોડા વૉટર, ચોખાની પાતળી કાંજી કે મગનું ઓસામણ, તથા દ્રાક્ષાસવ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાવા પીવા આપવું નહિ. જેને વારંવાર ઝાડા થઈ જતા હોય તેવા દરદીઓએ તો ફળફળાદિ, શાક ભાજી કે ન પચે એવું અન્ન પણ લેવું નહિ.

ઝાડાના દરદીની સારવાર કરનારે દરદીના ઝાડાની બહુજ તપાસ કરીને નોંધ રાખવી જોઇએ, કેમકે એ નોંધ ઉપરથી ઉપચારકને ઉપાય કરવાનું સુગમ પડે છે. આપણા કુટુંબની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો પણ ઝાડાના સંબંધમાં કાંઇ પણ જાણવા જોગ ખરી હકીકત ઉપચારકને પુરી પાડતાં નથી. ઝાડાના સંબંધમાં નીચેની વાતોનો તપાસ રાખીને નોંધ લીધા કરવી.

(૧) ઝાડો ઘટ આવે છે કે પાતળો, કે તેમાં ન્હાની ગલગોળીઓ આવે છે?

(૨) દરેક વેળાએ ઝાડો કેટલો (જથામાં-વજનમાં) આવે છે?

(૩) ઝાડો રંગે માટી જેવો, પીળો, લીલો, કાળો કે ધોળો આવે છે?

(૪) તેમાં વાસ હમેશના જેવી કે દુર્ગંધ વાળી આવે છે?

(૫) ઝાડામાં વગર પચેલ અન્નના ટુકડા, ખાધેલ ફળનાં બી, કાંઈ જંતુ કે કૃમિ, પિત્તની કાંકરી કે આંતરડાંની અંદરના પડના જુદા પડેલા ટુકડા, એમાંનુ જે કાંઈ જોવામાં આવે તેની નોંધ કરી લેવી.

આમાતિસાર—મરડો-મરડો એ અતિસારનો એક જુદો પ્રકાર છે. અતિસારમાં પાતળા પુષ્કળ જથામાં ઝાડા થાય છે ત્યારે મરડામાં મળ થોડો, બહુ પાતળો નહિ એવો અને પરૂપાચ એટલે આમ સાથે મળેલો આવે છે. વળી મરડામાં પેડુના ભાગમાં દરદ થાય છે અને ઝાડે જતાં પણ વીંટ આવે છે અને જાણે ઘણો ઝાડો ઉતરશે, એમ

લાગે, પણ બેઠા પછી ઘણું જોર કરતાં પણ એકાદ ટીપું પરૂનું અથવા થોડો ચીકાસવાળો મળ ઉતરે. મરડો એ ઘણું જ ભયંકર દરદ છે. પહેલવહેલો મરડો થાય ત્યારે તાબડતોબ ઉપાય થાય અને તદ્દન મટી જાય તો સારૂં, પણ જો ગફલતમાં રહેવાય, અને મરડો જુનો થાય તો આંતરડાં વધુ બગડીને અંદર છિદ્રો પડે છે, અને કદિ થોડો વખત ઝાડો બંધ રહેવાથી મરડો મટી ગયો લાગે છે, પણ ફરી ફરીને ઉથલો મારે છે. આવી રીતે એક કરતાં વધારે વખત ઉથલો ખાઇને લાગુ પડેલો મરડો ઘણું જ ભય ભરેલું અને કષ્ટસાધ્ય દરદ થઇ પડે છે.

સારવાર—અતિસાર તથા રક્તાતિસાર પ્રમાણે જ ખાનપાનની તજવીજ રાખવી. છેક હલકો ખોરાક આપવો એટલે દુધ, ચોખા, કાંજી, મોળી છાશ, આ સિવાય કાંઇ પણ આપવું નહિ. આંતરડાંના જખમ રૂઝાતાં સુધી અને આંતરડાં મજબુત થતાં સુધી આવોજ હલકો ખોરાક આપવો. શરૂવાતના મરડામાં એરંડીયા તેલનો એક હલકો જુલાબ આપીને ચીકણા આમનો નીકાલ કરવો અને પછી થોડા દહાડા સુધી કાંજી અગર દુધ ચોખા કે છાશ ને ચોખા સિવાય બીજો ભારે ખોરાક કાંઇ પણ આપવો નહિ. પેડુમાં દરદ બહુ થતું હોય તો ગરમ પાણીથી શેક કરવો. મરડો જુનો થયા પછી પણ તે મટાડવા માટે છેક હલકા ખોરાકની જરૂર છે અને ઘણી મુદ્દત સુધી એથી પરેજી પળાવવાની જરૂર છે.

મળાવરોધ—કબજીયત—કબજીયત એ હોજરી, આંતરડાં, કલેજું વગેરે પાચનક્રિયા કરનારા અવયવોનો જ વિકાર છે. કબજીયતના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. એક તાજી થયેલ કબજીયત અને બીજી જાથુની કબજીયત. તરતની થયેલ કબજીયત ઉપાય વિના પણ મટે છે, અને જાથુની કબજીયત ઉપાયો કરતાં પણ મુસ્કેલીથી મટે છે, અથવા ઘણાને જીંદગી પર્યંત કાયમ રહે છે.

કારણો—કબજીયતનાં કારણો ઘણાં છે. અજીર્ણ તથા અગ્નિમાંદ્ય એ સર્વ સાધારણ કારણ છે અને તેથી અજીર્ણના તથા મંદાગ્નિના ઉપાયો કરવાથી દૂર થાય છે. આ સિવાય હોજરી તથા કલેજું પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકવાથી પણ મળાવરોધ થાય છે. આંતરડાં નબળાં તથા ઢીલાં પડવાનાં બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. ધાતુસ્રાવથી તથા હસ્તદોષના વિકારોથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા ગતિતંતુઓ નબળા પડવાને લીધે પણ આંતરડાં બરાબર કામ કરી શકતાં નથી અને તેથી કબજીયત રહે છે. હરસના દરદમાં પણ મળનો કબજો રહે છે.

આ સિવાય નાનાં નાનાં હમેશ બનતાં ઘણાં કારણો છે, કે જેથી કબજીયતનું ધીમે ધીમે બી રોપાય છે. એ કારણો આ પ્રમાણે છે:—(૧) ઝાડાની હાજતને રોકી રાખવાની ટેવ, (૨) ન પચે એવો એવો ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાવો, (૩) એકજ જાતનો ખોરાક લીધા કરવો અને પાણી વગેરે પ્રવાહીનો જોઇએ તેથી ઓછો ઉપયોગ કરવો, (૪) હદથી વધારે શારીરિક અને માનસિક શ્રમ કરવો, (૫) બેસી રહેવાની ટેવ, (૬) લોહીના ફરવામાં અટકાવ, (૭) ગર્ભાવસ્થા, (૮) આંતરડાં સ્થાન ભ્રષ્ટ થવાં; (૯) માનસિક પરિશ્રમ, (૧૦) આંતરડાં બીજા અવયવો સાથે વળગી જવાં.

લક્ષણો—ઝાડાની કબજીયતનું લક્ષણ ઉઘાડું જ છે. જોઇએ તેથી ઓછો ઝાડો આવે, કટકે કટકે ઝાડો આવે અને ગંઠાઇને લીંડાં જેવો ઝાડો આવે, એ કબજીયતનાં લક્ષણો છે.

સારવાર—તરતનો મળાવરોધ સહેજ ઉપાયથી મટે છે. અજીર્ણથી ઝાડો કબજે થયો હોય તો એકાદ ટંક લાંઘણ કરવી; આંતરડાંમાં વાયુ ભરાઇને મળનો અવરોધ થયો હોય તો તે ઝાડાના ખુલાસાથી તથા ખાનપાનના યોગ્ય ફેરફારથી દૂર થાય. સાધારણ રેચની દવા આપવાથી પણ કબજીયત મટે.

જાથુની કબજીયત—આ કબજીયતમાં જુદા જુદા માણસોને જુદા જુદા ઉપાયો અનુકૂળ આવે છે. કોઇને બસ્તિ અનુકૂળ આવે છે; અને કોઇ રેચક ફાકીઓ કે ગોળીઓ લીધા કરે છે. જાથુની કબજીયતના ઉપાયોમાં મુખ્ય ચાર ઉપાયો છે. (૧) ખોરાકનો અનુકૂળ ફેરફાર; (૨) ચંપી, પેટ ચોળવું; (૩) બસ્તિ એટલે ગુદા વાટે પાણીની પીચકારી. (૪) દવાઓ. આ ચાર ઉપાયમાં દવાના ઉપાયને છેલ્લો મુકવાની મતલબ એ છે કે પ્રથમના ત્રણ ઉપાયોથી કબજીયત દૂર રહે ત્યાં સુધી દવાનો ઉપયોગ ન કરવો. બસ્તિમાં એકવાર ઠંડું પાણી અને એક વાર ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો, અને આંતરે આંતરે બસ્તિ લેવી. એટલે બેચાર દહાડા સુધી લઇને પાછી બંધ રાખવી. વળી થોડા દિવસ જવા દઇને પાછી બસ્તિ લેવી.

પરિચારિકા માટે નિયમો—દરદીની સારવાર કરનારે કબજીયતના દરદીને માટે નીચે પ્રમાણે નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા અને પોતાના દરદી પાસે તે નિયમો બરાબર પળાવવા.

૧. પાયખાને જવાનો સમય મુકરર કરવો, એટલે મુકરર કરેલ વખતે જ રોજ પાયખાને જવું અને હાજત હોય કે ન હોય પણ આ નિયમમાં દરદીએ ફેરફાર ન કરવો.

૨. કબજીયતના દરદીએ શું શું ખાવું તેનું તેના ઉપચારક પાસે લિસ્ટ કરાવી પાસે રાખવું. આ લિસ્ટમાં માંસ અને મિષ્ટાન્ન જેવી જડ વસ્તુઓને બાતલ કરેલી હોવી જોઇએ. ભાજીપાલો તથા ફળફળાદિનો ખોરાક વધારવો, તથા ચા કૉફીનો કમી ઉપયોગ, નિર્મળ પાણીનો વિશેષ ઉપયોગ, ચાવીને ખાવું, કસરત, અથવા શરીરને શ્રમ પડે એવું કામકાજ, આટલી સૂચનાઓ નિત્ય આપ્યા કરવી.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

મૂત્રાશય સંબંધી દરદો.

સ્થાન—મૂત્રાશયમાં મુખ્ય ત્રણ સ્થાનનો સમાવેશ થાય છે. (૧) મૂત્રપિંડો (બે) (kidney) જે કમરની ઉપર બે પડખામાં પીઠ તરફ આવેલાં છે તે, (૨) મૂત્રનલિકા (બે) જે મૂત્રપિંડો માંહેના પેસાબને બસ્તિમાં લઈ જાય છે તે, (૩) બસ્તિ અથવા મૂત્રાશય, જ્યાં મૂત્રનો સંગ્રહ થાય છે, (૪) આ સિવાય બસ્તિમાંથી પેસાબને બહાર નીકળવાનો રસ્તો (મૂત્રમાર્ગ Urethra) નો સમાવેશ પણ આ સ્થાનોમાં કરી શકાય; અંગ્રેજી વૈદ્યક પ્રમાણે ચાંદી તથા પરમો એટલે ગોનોરીઆ એ જો કે આ મૂત્રમાર્ગનાં દરદો છે ખરાં, પણ તે બહારના ચેપથી થનારાં દરદો છે, અને મૂત્રાશયની રચના તથા ક્રિયા સંબંધી દરદો સાથે તેને કાંઇ સંબંધ નથી, તેથી તે દરદોનો આ પ્રકરણમાં સમાવેશ કર્યો નથી; એટલુંજ નહિ પણ આવાં કુટુંબોમાં વંચાવા જેવા પુસ્તકમાં એ મલિન દરદોનું વર્ણન કરવાનું અમને યોગ્ય લાગ્યું નથી. વળી આર્યવૈદ્યક પ્રમાણે મૂત્રાશયનાં દરદોમાં ૨૦ પ્રકારના પ્રમેહનો સમાવેશ થઇ શકે છે, પરંતુ આ પરિચર્યા જેવા પુસ્તકમાં પ્રમેહના આ બધા પ્રકારના બારીક વર્ણનમાં તથા તેના ઉપાયમાં ઉંડા ઉતરવાની જરૂર નથી, તેથી મુખ્ય મુખ્ય દરદોને જ આ પુસ્તકમાં લીધાં છે. તે દરદો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

દરદોના પ્રકાર—મૂત્રાશય સંબંધી દરદોના પ્રકારો નીચે પ્રમાણે છેઃ-(૧) **રક્તમૂત્ર** એટલે લોહીનો પેસાબ (Haematuria), (૨) **પીતમૂત્ર** એટલે પિત્તનો પીળો પેસાબ (Cholaemia), (૩) **મૂત્રાભાવ** એટલે પેસાબ બનતો જ અટકે અને મૂત્રાશય પેસાબ

વિનાનું ખાલી રહે (Suppression of Urine), (૪) **મૂત્રાવરોધ** એટલે મૂત્ર બસ્તિમાં ભર્યું હોય છતાં બહાર આવતું અટકે (Retention of Urine), (૫) **મૂત્રાપિંડ દાહ** એટલે મૂત્રના બે પિંડ જ્યાં પેસાબ બને છે તેનો વરમ (Bright's Disease), (૬) ઔાજસતત્વમિશ્રિતમૂત્ર (Albumanuria), (૭) **મૂત્રાશ્મરી શૂલ** એટલે મૂત્રપિંડામાંથી અથવા મૂત્રનલિકાઓમાંથી બહાર નીકળનારી કાંકરી કે રેતી વચમાં અટકી રહેવાથી જે શૂળ નીકળે તે (Renal colic); (૮) મધુપ્રમેહ (Diabetes).

પેસાબ સંબંધી જુદાં જુદાં દરદોની પરિચર્યાને કાંઇક જાડી સમજણ હોવાની જરૂર છે, તેથી પેસાબનાં આ દરદોનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ આંહી આપવામાં આવેલ છે; તેના ઉપચારની વિશેષ વિગતમાં તેણે ઉતરવાની જરૂર નથી.

પેસાબની સામાન્ય પરીક્ષા—પેસાબ બહુ લાલ થતો હોય તો સમજવું કે પેસાબ સાથે લોહી બહુ જાય છે અને પેસાબ બહુ પીળો થતો હોય તો એમ સમજવું કે પેસાબ સાથે પિત્ત વધારે જાય છે; તેની સાથે તે લોહી કયા ભાગમાંથી જાય છે તે પણ જાણ્યું હોય તો વધારે સારૂં. પેસાબમાં લોહી પૂર્ણ રીતે મળેલું લાગે તો સમજવું કે તે લોહી મૂત્રપિંડમાંથી જાય છે; જો તે લોહી પેસાબ થયા પહેલાં જાય અને પછી પેસાબ ઉતરે, તો સમજવું કે તે લોહી મૂત્રમાર્ગમાંથી જાય છે; તેમજ જ્યારે પેસાબ થયા પછી પાછળથી થોડાં લોહીનાં ટીપાં પડે ત્યારે સમજવું કે તે લોહી બસ્તીમાંથી જાય છે. પેસાબમાં લોહી થોડું જતું હોય તો પેસાબનો રંગ તાંબડો લાલ હોય છે; કોઇ કોઇ વાર તેમાં કાળી ઝાંય હોય છે. પીતમૂત્રમાં પેસાબ સોનાના કે હળદરના રંગ જેવો આવે છે. ઘણું કરીને આવો પેસાબ કમળાને લીધે હોય છે.

મૂત્રમાં ફેરફાર થવો તેને મૂત્રાશયનું અથવા મૂત્ર સંબંધી દરદ કહે છે. આવો ફેરફાર બે રીતે થાય છે.

(૧) પેસાબનો જથો ૨૪ કલાકમાં જોઇએ તેથી વધારે જવો અથવા જોઇએ તેથી ઓછો જવો તે.

(૨) પેસાબની સાથે જુદા જુદા પદાર્થો જવા તે.

દરદીની સારવાર કરનાર બાઇએ કે ભાઇએ પોતાના દરદીના પેસાબની આ પરિક્ષા કાંઇક પણ જરૂર જાણવી જોઇએ અને તે પરીક્ષા કરી જોઇ તેના ખબર ઉપચારકને આપવા જોઇએ.

મૂત્ર સંબંધી સામાન્ય પરીક્ષા—તે પરીક્ષાના મુખ્ય મુદ્દા.

(૧) ૨૪ કલાકમાં સરાસરી પેસાબ ૨॥ થી ૪ રતલ થવો જોઇએ.

(૨) તન્દુરસ્ત મોટી ઉમરના માણસો (adults) ને રાત્રે સુવા ગયા પછીથી તે સવારમાં ઉઠે ત્યાં સુધીમાં પેસાબ કરવાને ઉઠવાની જરૂર પડતી નથી. દરદી, બાળક તથા વૃદ્ધને આ નિયમ લાગુ ન પડે.

(૩) તન્દુરસ્ત માણુસનો પેસાબ પારદર્શક અને ચોખો હોય છે, પણ પેસાબ બહાર આવીને થોડીવાર સ્થિર રહ્યા પછી તેમાં પેસાબના પ્યાલાને તળીએ mucus—શ્લેષ્મના થરાનું ઝાંખું વાદળું દેખાય છે.

(૪) આશમાની 'લીટમસ પેપર' (મૂત્ર પરીક્ષા માટે આ જાતના બ્લૉટીંગ પેપરો અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં વેચાય છે તે) પેસાબમાં બોળીને પરીક્ષા કરતાં જો તે કાગળ જરા રતાશ પડતો થાય તો સમજવું કે પેસાબમાં ખટાણુ (acid) વિશેષ છે.

(૫) યૂરોમીટર એટલે પેસાબ માપવાનું યંત્ર આવે છે તે વડે માપ લેતાં પેસાબની સ્પેસિફિક ગ્રેવીટી એટલે ગુરૂત્વવિશિષ્ટ ૧૦૧૫થી ૧૦૨૦ સુધી આવે છે.

(૬) મૂત્રપિંડના દરદ વિના પણ મૂત્રની સ્થિતિમાં ઘણી વાર ફેરફાર થયા કરે છે; જેમકે મિજાજ ગરમ થવાથી, વરસાદની ઠંડી ઋતુથી

તથા હિસ્ટીરીઆના દરદમાં પેસાબનેા જથેા વધે છે, રંગ આછેા થઇ જાય છે અને સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી પણ ઘટે છે. એથી ઉલટું, ગરમ ઋતુમાં તથા તાવમાં પેસાબનેા જથેા ઘટે છે, રંગ વધારે ઘેરેા થાય છે અને સ્પેસિફીક ગ્રેવીટી વધે છે.

મૂત્રમાં જતી વસ્તુઓ:—પેસાબમાં જે જે ચીજો જાય છે તે ઘણું કરીને અજીર્ણથી, ગાઉટ એટલે ગાંઠીયા વાથી, અને બસ્તીનાં દરદેાથી જાય છે, અથવા સ્ત્રીપુરૂષેાના મૂત્રમાર્ગનાં દરદેામાં એ ચીજો જાય છે. એ ચીજો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

યુરેટ, ફૉસફેટ, યુરિક ઍસીડ, મ્યુકસ (શ્લેષ્મ) તથા પસ એટલે પરૂ.

યુરેટ (Urates)—પેસાબ બહાર આવ્યા પછી અને ઠંડેા પડ્યા પછી લાલ ભુરા રંગનેા અથવા ઇંટના રંગનેા ઘણેા મેાટેા થરેા નીચે જાય છે તે. જો પેસાબને પરીક્ષા કરવાની નળી (test–tube) માં મૂકીને ગરમ કરવામાં આવે તેા એ યુરેટ ધીમે ધીમે દેખાતેા બંધ પડે છે અને પેસાબ ચેાખેા થાય છે.

ફૉસફેટ (Phosphates)—ક્ષારવાળા (alkaline) પેસાબમાં જે થર બેસે છે તે ફ્રૉસ્ફેટ છે. આ પેસાબને ઉકાળવાથી તેમાં પેસા-બનેા થરેા અથવા ડેાળ ઉલટેા વધે છે, પણ તેમાં એસેટિક ઍસીડનાં અથવા નાઇટ્રીક ઍસીડનાં થેાડાં ટીપાં ઉમેરવાથી એ રગડેા અદ્રશ્ય થાય છે.

યુરિક ઍસીડ—(Uric acid)—ગ્લાસમાં પેસાબ ઝીલ્યેા હેાય અને બારીક રાતી રેતી જેવેા પદાર્થ નીચે બેઠેલેા માલમ પડે, અથવા બાજુમાં ચેાટી રહે, અથવા પેસાબની સપાટીએ કુંડાળું બની રહે તેા સમજવું કે યુરિક એસીડ જાય છે. પેસાબ ઘણું કરીને ઘણેાજ ખાટેા (acid) હેાય છે.

મ્યુકસ તથા પસ (mucus and pus)–મ્યુકસ એટલે શ્લેષ્મ પેસાબમાં જતુ હેાય તેા ઝીલેલા પેસાબને તળીએ ધેાળાશ પડતા રંગનેા

ડહોળો રગડો દેખાય છે. પસ એટલે પરૂ ધાટું, વજનમાં ભારે, તથા ધોળાશ પડતા, લીલાશ પડતા અથવા પીળાસ પડતા રંગનું હોય છે. આ પેસાબનો ગુણ બહુધા ક્ષાર ધર્મનો (alkaline) હોય છે, અને ઉકાળવાથી કે તેમાં ઍસીડનાં ટીપાં નાખવાથી નિર્મળ થતો નથી.

રક્ત—પેસાબમાં લોહી કે પિત્ત જતું હોય તો પેસાબનો સ્વાભાવિક રંગ બદલી જાય છે. પેસાબમાં થોડું લોહી જતું હોય તો પેસાબનો રંગ ધુમાડા જેવો હોય છે, લોહી તેથી વધારે જતું હોય તો પેસાબનો રંગ લાલ કિરમજી અથવા તેજસ્વી લાલ, અથવા ઘેરો ભુરો પણ હોય; જ્યારે લોહી પેસાબમાં છેક મળી ગયું દેખાય તો સમજવું કે પેસાબ મૂત્રપિંડમાંથી આવે છે; જ્યારે પેસાબમાં લોહીની ગાંઠો ગાંઠો પડે અથવા પેસાબ કરતાં પહેલાં કે પછી એકલું લોહી પડે ત્યારે સમજવું કે તે લોહી પેડુમાંથી અથવા મૂત્રમાર્ગમાંથી પડે છે.

પિત્ત (bile)—પેસાબમાં પિત્ત જતું હોય તો પેસાબનો રંગ સોના જેવો, પીળો અથવા લીલાશ પડતો હોય છે અથવા ઘેરા ઓલાઇવ રંગનો હોય છે, અને કમળાના દરદમાં પેસાબ સાથે પિત્ત પડે છે. કમળામાં પેસાબની અંદરનું પિત્ત ૨૪ કલાકમાં ઘણુંજ ઓછું વધતું દેખાય છે.

મૂત્રાવરોધ તથા **મૂત્રાભાવ**—આ બન્ને પ્રકારનાં પેસાબનાં દરદોમાં મૂત્રનો અટકાવ થાય છે એટલે મૂત્ર આવતું બંધ થાય છે. પણ તે બેમાં ભેદ એ છે કે, મૂત્રાવરોધમાં બસ્તિમાં પેસાબ ભર્યો હોય છે છતાં વાયુ વગેરે કાંઇ કારણથી બહાર આવવામાં અટકાવ થાય છે, અને મૂત્રાભાવમાં તો મૂત્રપિંડોમાં તથા બસ્તિમાં પેસાબજ તૈયાર થતો નથી, એટલે લોહીમાંથી પેસાબ છુટો પડીને મૂત્રપિંડોમાં જવો જોઇએ તે જતો નથી. મૂત્રપિંડના તીવ્ર દાહમાં તથા કોલેરામાં મૂત્ર બનતું બંધ થાય છે.

સારવાર—આ દરદોની સારવાર ઉપચારકની સલાહ લઇને કરવી. મૂત્રાવરોધમાં દરદીને ગરમ પાણીમાં કમરબુડ અર્ધો કલાક બેસાડવો. અથવા પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક–(સ્ટીમ બાથ)–આપવો. તીખા, ખાટા, ઉષ્ણ તથા દાહકારક પદાર્થો ખાવા આપવા નહિ; દારૂ પીવા દેવો નહિ, પેસાબની હાજતને અટકાવી રાખવા દેવી નહિ.

મૂત્રપિંડદાહ—ગુરદાનો વરમ–આ દરદ ઘણું ભયંકર છે. તેના બે પ્રકાર છે. ૧. તીવ્રદાહ અને ૨. જીર્ણદાહ. ગુરદાનો તીક્ષ્ણ વરમ અતિ શરદી તથા ઠંડી લાગી જવાથી, અતિ દારૂ પીવાથી, તથા કવચિત બળીઆ, ઓરી, અને બીજા તાવમાં પણ થાય છે.

લક્ષણો—એકાએક તાવ ચડી આવવો, ટાઢ વાવી, ઉલટી થવી, માથું દુઃખવું, અને કમરમાં તથા પેટમાં દરદ થવું; પેસાબ ઓછો થાય છે અથવા થોડો વખત છેક બંધ પડે છે. જે થોડો થોડો પેસાબ થાય છે તે રંગે ઘણો લાલ અથવા લોહી મિશ્રિત હોય છે, મોં તથા પોપચાં ફુગી આવે છે; તેમજ ધુંટી, જનનેન્દ્રિય, અને હાથ પગ પણ સુજ મારી આવે છે. શરીરની ચામડી સફેદાઇ ઉપર દેખાય છે, અને દાબી જોતાં ખાડો પડે છે. ત્રાસદાયક ઉલટી અને કમરમાં સખ્ત દરદ; વધારે ભયંકર વરમમાં ફેફસાં મધ્યે તથા સ્વર નળીમાં સોજો આવે છે, અથવા ફેફસાંના પડમાં તથા હૃદયની થેલીમાં દાહ થઇને છેવટ આંચકી લાગુ પડીને દરદી મૃત્યુ પામે છે. પેસાબનો જાણવાજોગ ફેરફાર થવો, એ આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ દરદમાં આલ્બ્યુમન (ઓજસ તત્વ) જાય છે. જ્યારે જ્યારે આ દરદ થવાનો શક પડે કે સંભવ જણાય ત્યારે પેસાબ તપાસી નક્કી કરવું કે તેમાં આલ્બ્યુમન જાય છે કે નહિ.

સારવાર—દરદીને સુવાડી રાખવો; ટાઢના દિવસો હોય તો ગરમ કપડાં પહેરાવવાં; આંતરડાં, ચામડી તથા પેસાબ એ ત્રણ તરફ

ખાસ ધ્યાન આપવું. ઝાડો કબજ ન થવા દેવા માટે વચ્ચે વચ્ચે રેચક દવા આપવી, ચામડીમાંથી પરસેવો છુટે એમ તજવીજ કરવી, એટલે ઉકળતા પાણીની બાટલી શરીર ઉપર મુકવી અથવા બાષ્પસ્નાન-વેપ-રબાથ (vapour bath) દેવો. ૨૪ કલાકના પેસાબનું માપ જાણવા માટે નિત્ય દરેક વખતના પેસાબનું માપ કરવું અથવા પેસાબ એકઠો કરી છેવટ ૨૪ કલાકે પેસાબનું માપ કરવું. ઝાડે જતી વખતનો પેસાબ નકામો ન જાય તે માટે પેસાબ કરવાનું વાસણ પ્રથમથી આપી રાખવું અને ઝાડે જતા પહેલાં તેમાં પેસાબ કરાવવો. પેસાબની પરીક્ષા માટે થોડો પેસાબ રાખવો, અને તે જે વાસણમાં રાખી તેની પરીક્ષા કરવી હોય તેમાં નાખી મૂકવો જેથી પેસાબમાં કાંઈ પદાર્થ જતો હોય તો તે તે વાસણને તળીએ બેસે અને જોઈ શકાય.

આ દરદીના ખોરાકમાં દુધ તથા કાંજીનો ઉપયોગ કરવો. બીજો ખોરાક ન આપવો, એવો ઘણા વિદ્વાનોનો મત પડે છે. દારૂ તથા નાઈ-ટ્રોજન તત્ત્વવાળા પદાર્થો ન જ આપવા. પાતળા પ્રવાહી ખોરાકથી પેસાબ સારી રીતે છુટે છે અને આ પેસાબના રોગમાં એમ થવાની જરૂર છે; માટે દુધ, જવનું પાણી કે ચોખાનું પાણી આપવું અને દરદ મટતાં સુધી અને થોડો વખત તે પછી પણ એજ પ્રવાહી ખોરાક જારી રાખવો. ઉપચાર દરમીયાન દરદી ફીકો અને નબળો માલમ પડે છે, માટે ઠંડા પવનમાં કે ઠંડી જગામાં દરદીને જવા દેવો નહિ. આલ્બ્યૂમન એક વખત પેસાબમાં આવતું બંધ પડ્યા પછી પણ તે ફરી પેસાબમાં જાય છે કે નહિ તે જોવા માટે પેસાબ વખતો વખત જોવો.

જીર્ણ મૂત્રપિંડદાહ—આ પ્રકારના મૂત્રપિંડદાહના બે પ્રકાર છે. ૧. પૂર્વ વયમાં થાય છે તે, અને ૨. ઉત્તર વયમાં એટલે ઘડપણમાં થાય તે. બંનેનાં લક્ષણોમાં ઘણો ભેદ છે. આ દરદ કોઈ કોઈ વાર

તીક્ષ્ણ મૂત્રપિંડદાહ પછી થાય છે એટલે જીર્ણ રૂપે જારી રહે છે; અને કોઇવાર તીક્ષ્ણ મૂત્રપિંડદાહ થયા વિના પણ થાય છે.

લક્ષણો—પ્રથમ પ્રકારનાં લક્ષણો તીક્ષ્ણ મૂત્રપિંડદાહને મળતાં હોય છે, પણ ધીમાં હોય છે અને તેમાંથી પાંડુ, જલસોથ, (dropsy) ઉલટી, અને અજીર્ણના વિકારો થાય છે. બીજા પ્રકારનો જીર્ણ મૂત્ર-પિંડદાહ ઘણું કરીને ૪૦ વરસની વય પછી લાગુ પડે છે અને તે દારૂ પીવાથી કે અતિક્રમ કરવાથી થાય છે. તેનાં **લક્ષણો**—શરીર ઘસાતું જાય છે, ચક્કર આવે છે, માથું દુઃખે છે, દમ ટુંકો લેવાય, અને પેસાબ રાત્રે ઘણો થાય છે. પેસાબનો રંગ ચોખ્ખો હોય છે, અને તેનું ગુરૂત્વ વિશિષ્ટ ઘણું કમી હોય છે. આ દરદની સાથે આમ-વાત (gout) નાં લક્ષણો પણ દેખાય છે, પણ શરૂવાતમાં સોજો હોતો નથી. દમ લાગુ પડીને મગજનો રક્તસ્ત્રાવ થઇને, મૂત્રવિષની બેશુદ્ધિ આવીને અથવા અતિ ક્ષીણ થઇને દરદી મૃત્યુ પામે છે.

સારવાર—તીક્ષ્ણ પ્રકારના મૂત્રપિંડદાહ પ્રમાણે સર્વ સારવાર કરવી. પણ સોજા કે બીજાં ભયંકર ચિન્હો ન હોય તો તેને સુવાડી રાખવાની જરૂર નથી. પેસાબ માપવો, પરીક્ષા માટે રાખવો તથા દવાની તેના ઉપર શું અસર થાય છે, તેની વખતો વખત તપાસ કરવી. વેપરબાથ આપવાથી સોજો કમી થાય છે. સારવાર કરનારે આવો વરાળીઓ શેક ઘણા દિવસ સુધી ચાલુ રાખવો. દરદીને આખે શરીરે ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને પગે ગરમ મોજાં જરૂર રાખવાં. ગરમ પાણીથી સ્નાન અને થોડી થોડી કસરત એટલે હરવું ફરવું, એથી પણ પરસેવાની ક્રિયા થઇને ફાયદો થાય છે. અતિ સોજા, દમ, આંચકી અને બેશુદ્ધિ આ લક્ષણો દેખાય તો દરદીનો અંત પાસે આવ્યો છે એમ સમજવું.

ખોરાક—દુધ મુખ્ય ખોરાક છે. થોડો થોડો ભાત તથા ભાજી-પાલાનુ શાક આપવામાં હરકત નહિ. પટેટાં વગેરે કંદ શાક અને ઈંડાં તથા સર્વ પ્રકારનાં માંસનો ત્યાગ કરાવવો. માથું દુખે, છાતીમાં થડકો ચાલે, અથવા અપચો થાય તો સમજવું કે ખોરાક માફક નથી, અને તેથી યોગ્ય ફેરફાર કરવા સારવાર કરનારે લક્ષમાં રાખવું.

મૂત્રાશ્મરી શૂળ—અથવા મૂત્રપિંડનું દરદ–મૂત્રપિંડમાં કે મૂત્રનળીમાં કાંકરી (stone) ભરાવાથી આ અસહ્ય દરદ થાય છે. જે બાજુના મૂત્રપિંડમાં કે મૂત્રનળીમાં પથરી હોય તે બાજુની કમ-રમાં દુઃખાવો જણાય છે અને તે દરદ પેડુ સુધી જાય છે, કદાચ જનનેંદ્રિય અને જાંગ સુધી પણ પહોંચે છે. આ દરદ કવચિત ધીમું અને કવચિત અસહ્ય હોય છે. દરદીના શરીરમાં ટાઢની ચમકારી ચડે છે, તમર આવી જાય છે, અને પરસેવો વળી જાય છે. પેસાબ બંધ રહે છે અથવા વારંવાર જવું પડે છે અને જરા જરા ઉતરે છે. પેસાબમાં વારંવાર લોહી અથવા બીજા ક્ષાર હોય છે.

સારવાર—ખૂબ ગરમ કરેલા પાણીમાં જરા અફીણ નાખીને તે પાણીથી કે ખસખસના ડોડાને ઉકાળીને ગરમ કરેલા પાણીથી દરદવાળા ભાગ ઉપર શેક કરવો, તેથી દરદ નરમ પડે છે; અથવા દરદીને ગરમ પાણીમાં બેસાડીને તે સહન કરી શકે એટલી ઉષ્ણતા એ પાણીની વધારવી; દરદ જોરમાં હોય ત્યાં સુધી દરદીને એવા પાણીમાં કમરબુડ બેસાડી રાખવો. સારવાર કરનારે પેસાબ રાખી મૂકીને ઉપચારકને પરીક્ષા માટે આપવો, એટલે પેસાબમાં લોહી જાય છે કે બીજો કોઇ પદાર્થ જાય છે તેનો નિર્ણય થઇ શકે.

મધુમેહ—સાકરીઓ પ્રમેહ–**કારણ**–આ દરદની ઉત્પત્તિ મૂત્ર-પિંડમાં થતી નથી. ખોરાક પેટમાં ગયા પછી સ્ટાર્ચી એટલે આટાના

સત્વવાળા ખેારાકની સાકર બને છે અને સાકર લેાહીમાં જલદી મળી જાય છે. આ બધી સાકર શરીરની અંદર ચાલતા રૂધિરાભિસરણ સાથે શરીરમાં જાય છે, પણ કલેજાની ક્રિયામાં એક એવેા ધર્મ મૂકેલેા છે કે લેાહીમાં હદ ઉપરાંત જતી સાકરનેા તે અટકાવ કરે છે. જ્યારે કલેજું આ વધુ સાકર જતી અટકાવવાની ક્રિયા કરતું બંધ થાય છે, એટલે કલેજાની એ ક્રિયામાં કાંઈ ખલેલ પહેાંચે છે, ત્યારે બધી વધારાની સાકર પણ લેાહીમાં જાય છે અને એ લેાહીની સાકર મૂત્રપિંડદ્વારા બહાર પડે છે. આ રીતે એાછા વધતા પ્રમાણમાં પેસાબ રસ્તે સાકર જવી એનું નામ મધુપ્રમેહ છે. **લક્ષણ**—પેશાબમાં સાકર જવી એ મુખ્ય લક્ષણ છે. તે ઉપરાંત, પેસાબ જોઇએ તેથી વધુ જથામાં જાય છે, અને રાત્રે એક કે વધુ વખત પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે છે; ભૂખ વધે, તાેપણ શરીરનું વજન ઘટતું જાય અને શરીર ઢીલું પડે; તરસ ઘણી લાગે અને ચામડી સુકી પડે. આ દરદની શરૂવાત ઘણી ધીમી થાય છે તેથી દરદ તરત જાણવામાં આવી શકતું નથી.

મધુમેહનું મૂત્ર—પેસાબનેા જથેા ઘણા મેાટા પ્રમાણમાં જાય છે. ૨૪ કલાકમાં ૩ રતલથી ૫ રતલ સુધી અથવા એથી પણ મેાટા પ્રમાણમાં જાય છે. પેસાબનેા રંગ સ્વચ્છ અથવા જરા લીલાશ પીળાસ પડતેા હેાય છે. ગુરૂત્વવિશિષ્ટ ૧૦૩૦ થી ૧૦૪૫ સુધી વધે છે.

મૂત્ર પરીક્ષા—પેસાબમાં સાકર કેટલી જાય છે તે જાણવા માટે બે ત્રણ રીતે પરીક્ષા થઇ શકે છે. મેારથુથુનું પ્રવાહી (blue solution of copper) અને એટલેાજ પેસાબ બન્ને મેળવીને ટેસ્ટ ટયુબમાં ખૂબ ઉકાળી જાેતાં તેનેા રંગ પીળેા અથવા નારંગીએા લાલ થાય તેા જાણવું કે પેસાબમાં સાકર જાય છે. બીજી રીત એ છે કે, લાઇકર પેાટાશ તથા પેસાબ સરખા પ્રમાણમાં મેળવીને ઉકા-

ળવાં અને તેમાં થોડાં ટીપાં સલ્ફેટ ઑફ કૉપરનાં નરમ પ્રવાહી (dilute solution of sulphate of copper) નાં નાખવાં અને વિશેષ ઉકાળવાથી, જો તેમાં સાકર હશે તો, તળીએ જરા લાલ પીળો થર માલમ પડશે. પેસાબમાં સાકર કયા પ્રમાણમાં જાય છે એટલે એક રતલ પેસાબમાં સાકર કેટલા ગ્રેન જાય છે, તેની પણ પરીક્ષા તેના ખાસ પરીક્ષકો પાસે કરાવતા રહેવું અને એક પત્રક રાખીને તેમાં ૨૪ કલાકમાં કેટલો પેસાબ થયો, કેટલી સાકર ગઇ તથા પેસાબનું ગુરૂત્વવિશિષ્ટ કેટલું છે, તેની નિત્ય અથવા વખતો વખત નોંધ કરવી. દરદી વજનમાં કેટલો ઘટે છે કે વધે છે તેની પણ નોંધ લીધા કરવી.

આ દરદ જુવાનીમાં થાય છે તો ઘણું ભયંકર ગણાય છે; કેમકે એકદમ વધી જાય છે; મોટી પાકી ઉમરમાં આ દરદ થાય તો બહુ ધાસ્તી રાખવાનું કારણ નથી. આ દરદમાં પેસાબમાં સાકર જવા ઉપરાંત શરીર ઉપર મોટી મોટી ગાંઠો, દડઓ, પાઠું, ફેફસાનો દાહ, મૂત્રપિંડદાહ અને હાથ પગનાં આંગળાં વગેરે શરીરના છેડાના અવયવોમાં કચકચતો સોજો થાય છે.

સારવાર—મધુપ્રમેહમાં સર્વત્ર ખોરાક સંબંધી સારવારની મુખ્ય ભલામણ થાય છે. સાકર, ખાંડ તથા જે ખોરાકમાંથી શરીરમાં સાકર બને એવા પદાર્થો નહિ ખાવાને વિદ્વાન ડૉકટરો ભલામણ કરે છે. ચોખા, પટેટાં, સકરીયાં, વગેરે મુદ્દલ નહિ ખાવાને તેઓ આજ્ઞા કરે કરે છે. રોટલી પણ ઓછી ખાવી, કેમકે તેમાંથી સાકર બને છે; દુધમાં પણ સાકર છે, માટે તે પણ વધુ નહિ ખાવું; એમ આધુનિક ડૉકટરોનો મત છે. ત્યારે મધુમેહીએ ખાવું શું? એક તરફથી શરીર ક્ષયની પેઠે ઘસાતું જાય છે અને બીજી તરફથી ખોરાકની આવી સખ્ત બંધી કરવામાં આવે છે; તેનું પરિણામ ઘણીવાર દરદીના ગેરલાભમાં

આવીને દરદી વધુ લેવાઇ જાય છે. સાકર અથવા જે અન્નપાનમાંથી વિશેષ સાકર પેટમાં જાય એમ હોય તો તેવો ખોરાક બંધ કરવો, પણ દુધ રોટલી વગેરે પોષણના પદાર્થો ઉપર બહુ અંકુશ મૂકવો નહિ; ઘઉંના થુલાની પુરી, રાબ કે લાપસી આપી શકાય; બાજરીની રોટલી તથા માખણ અને મલાઇ, બદામની પુરી, બદામ અને ઘઉંના સત્વની પુરી, શાકતરકારી—મૂળા, મોઘરી, કોબી, કાલી ફ્લાવર, વગેરેને ઘણા પાણીથી બાફીને તેનું શાક બનાવી આપવું. આ સિવાય પાંદડાંનાં બધાં શાક, ટાંકો, તાંદળજો, મેથી, સરગવો, કુવાડીયો, ગળો, સાટોડી વગેરે પત્રશાક અપાય. આ પ્રમાણે કેટલાક ખોરાકની રૂચિ સાથે છુટ આપીને ઘસારો પામતા દરદીને ખોરાકથી ટકાવી રાખવાની તજવીજ પણ રાખવી જોઇએ.

પીવાના પદાર્થો—થોડું પણ દુધ તો આપવું, ચા, કૉફી કે કોકો અપાય, પસંદ હોય તો તાજી મીઠી છાસ તથા તાજું દહીં પણ અપાય.

તજવાના પદાર્થો—સાકર, ખાંડ, ગોળ, ચોખા, ઘઉંની રોટલી કે બિસ્કીટ, સાબુચોખા, પટાટાં, ગાજર, વટાણા, તમામ ફળો, શરબતો, દારૂ.

બીજી તજવીજ—અતિ ચિંતા, શ્રમ, મહેનત કે અતિ ચાલવું બંધ કરવાં; ખુલ્લી હવામાં ફરવાની છુટ આપવી, પણ બહુ ચાલવાની મના કરવી; ઝાડો રોજ સાફ આવે એવી તજવીજ રાખવી અને ગરમ પાણીથી નિત્ય નવરાવવો, જેથી ચામડીની ક્રિયા ચાલુ રહે. તરસ બહુ લાગે તો લીંબુનું પાણી પાવું, મીઠી તાજી છાસ પાવી, જાંબુની મોસમ હોય તો જાંબુ ખાવા આપવાં, કેરીની મોસમમાં કેરી ખાવાની છુટ આપવી.

સાવચેતી—દરદ વધારામાં હોય છે ત્યારે તરસ ઘણી લાગે છે, શરીર એકદમ લેવાતું જાય છે; તેમજ ફેફસાનો વરમ (ક્ષય),

શ્વાસ, બેશુદ્ધિ, તથા પેસાબમાં આલ્બ્યુમન, એ લક્ષણો માલમ પડે છે. મધુમેહીને કોઈ બીજું તીક્ષ્ણ દરદ થાય તો પછી તે દરદી બચતો નથી; વળી મધુમેહના દરદીના શરીરમાં કાંઈ પણ જખમ પડે છે, બળે છે, દાઝે છે, બ્લિસ્ટર ઉઠે છે, તો તેમાં રૂઝ આવતી નથી અને તે ભાગ વધુ ખવાતો જાય છે. માટે મધુમેહીના શરીર ઉપર કે હાથ પગમાં પણ કોઇ પ્રકારનો એવો જખમ ન પડે તેની બહુ સંભાળ રાખવી.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

ચામડીનાં દરદો.

રચના તથા ક્રિયા—ચામડીની ક્રિયા વિષે પ્ર૦ ૨ જામાં વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. જેવી રીતે ઝાડા પેસાબ વાટે શરીરના મળ (મેલ) બહાર નીકળી જાય છે એવીજ રીતે ચામડી વાટે પણ શરીરનો મેલ નિરંતર નીકળ્યા કરે છે. આ ક્રિયા કરનારા અવયવો પોતે બગડે છે તો મળને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને ખલેલ પહોંચે છે અને તેથી લોહી બગડે છે અને ચામડી ઉપર પણ અનેક પ્રકારના વિકારો થાય છે. એટલા માટે પરિચારિકાએ ચામડીની રચના વિષે તથા તેની ક્રિયા વિષે કાંઈ પણ જાણવું જોઇએ. ચામડીની ઉપલી સપાટીની ત્વચા છેક બારીક છે અને એ બારીક ત્વચા નિરંતર ધોળી ફોતરીના રૂપમાં ઘસાતી નીકળતી જાય છે અને નવી આવતી જાય છે. આ ઉપલી ફોતરીને અસ્ત્રાવતી અથવા ઘસીને કાઢી નાખીયે તો લોહી નીકળ્યા વિના નીકળી જાય છે. દાઝવાથી કે બ્લીસ્ટરની દવા લગાડવાથી જે ફોલ્લો ઉપડે છે તે આ ઉપલા પડનો ફોલ્લો છે. આ બારીક પડની નીચેની ચામડી એ ખરી ચામડી છે અને લોહીની નસો એ ચામડીમાં

હોય છે. સ્પર્શજ્ઞાન આ અંદરની ચામડીમાં હોય છે. આ પડમાં પરસેવાની અસંખ્ય નળીઓ (sweat glands) હોય છે, જેમાંથી પરસેવો તથા લોહીનો મેલ પ્રવાહીરૂપે બહાર ઝર્યા કરે છે. વળી તેમાં બીજી પણ નળીઓ હોય છે, જે નળીઓ ચામડીને સુંવાળી રાખવાનો તેલ જેવો પદાર્થ પૂરો પાડે છે. શરીર ઉપરની રૂંવાટી વાળ તથા આંગળાંના નખ એ ચામડીના પડમાંથી બને છે; ચામડી ઉપરની ફોતરીનો બનેલો ઘટ થર તે નખ છે. અને વાળ ખરી ચામડીના મૂળમાંથી ઉગે છે. આ વાળના મૂળમાં રહેલો એક પ્રકારનો પદાર્થ વાળને રંગ આપે છે અને એ પદાર્થના ફેરફાર પ્રમાણે વાળનો રંગ બદલાઈ ભુખરો કે ધોળો બને છે.

ચામડીનાં દરદો–કારણો—ચામડીનાં દરદો અસંખ્ય છે અને એ દરદો થવાનાં કારણો પણ ઘણાં છે. મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે છે. **૧ સંસર્ગથી** એટલે ચેપ લાગવાથી; ૨. **વનસ્પતિ જન્ય વિષથી,** જેમકે ભીલામાં ઉડવાથી; ૩. **ઝેરી જંતુઓના કરડથી**; ૪. **મલિનતાથી** અને ૫. **રસ, રક્ત વગેરે શરીરના ધાતુઓ બગડવાથી.**

૧. **સંસર્ગ જન્ય**—ચામડીનાં દરદોમાં ખસ, ખરજવાં, ચાંદી, પ્રમેહની રસી, વગેરેનો સમાવેશ થાય. આ દરદોનો ચેપ એક જગાએથી બીજી જગાએ અને એક માણસના શરીર ઉપરથી બીજા માણસના શરીર ઉપર ફેલાય છે. માટે એવા ચેપોથી ચેતતા રહીને તેનાથી દૂર રહેવું.

૨. **વનસ્પતિ જન્ય વિષ**—ચામડી ઉપર અડવાથી દાહ, ચેળ કે ખરજ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે એવી દાહક અને દંભક વનસ્પતિનો સ્પર્શ ન થવા દેવો, જેમકે નેપાળાનું તેલ, ભીલામાનો રસ, કારબૉલિક ઍસીડ વગેરે.

૩. **ઝેરી જંતુઓ**—જેવાં કે જુ, માકડ, ચાંચડ, મચ્છર, વાળો (નારૂ), ભમરી, વગેરે. આવા જંતુઓમાંથી ચામડીનું રક્ષણ કરવા માટે એવા જંતુઓ આપણા ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ ઉત્પન્ન થવા ન દેવા. આસપાસની જગા ભેજ તથા ગંદકી વગરની સ્વચ્છ રાખવી અને પાથરવા ઓઢવાનાં ગાદલાં ગોદડાં મેલાં ન થવા દેવાં. માથાના વાળ તેમજ શરીરની ચામડી મલિન રહેવાથી લીખો, જુ વગેરે જંતુઓ ચામડીને ખરાબ કરે છે. ખરાબ પાણીમાં નહાવાથી કે તે પીવાથી વાળો વગેરે ત્રાસદાયક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

૪. **મલિનતા**—ચામડી ઉપર મેલ થવા દેવાથી ચેળ, ખરજ, લુખસ વગેરે દરદો થાય છે. માટે ચામડીને નિત્ય સ્નાનવડે ચોખ્ખી રાખવી.

૫. **ધાતુ બિગાડ**—ખાનપાનના વિકારથી રસ તથા લોહી બગડે અને તે વિકાર ચામડી ઉપર નીકળે છે. શીળસ, વિસ્ફોટકના જેવી ફોલ્લીઓ, વગેરે પાચનક્રિયાના વિકારથી થાય છે.

સારવાર—ચામડીનાં મુખ્ય મુખ્ય દરદોની સારવાર નીચે પ્રમાણે કરવી:—

જુ–સાવાં—(Pediculi)–શરીર ઉપર સાવાં (એક પ્રકારની જુ) અને માથાના વાળમાં જુ કે લીખો પડે છે તો ચામડીમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. તેનાથી ચેળ આવે છે અને ફુણગીઓ કે ફોડા ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબા સમયથી મંદવાડમાં પડેલા દરદીના માથાના વાળ સ્વચ્છ નથી થતા તો તેમાં જુવો પડે છે. માટે કોઇ પણ દરદીના માથાના વાળ વખતો વખત ઓળવાની તથા ધોવાની પરિચારિકાએ કાળજી રાખવી જોઇએ. એવીજ રીતે શરીરે ન્હાવાની બંધી હોય તોપણ મેલ જામે તો ગરમ પાણીમાં કપડું બોળીને તે વડે આખું શરીર અને ખુણા ખેાંચરાના ભાગો પણ ઘસીને ચોખ્ખા

રાખવા. લીંબડાનાં પાન ઉકાળેલા પાણીથી અથવા કારબોલિક ઍસીડના પાણીથી (૧ ભાગ ઍસીડ અને ૬૦ થી ૭૫ ભાગ પાણીની મેળવણીથી) માથાના વાળ ધોવા. પારાથી પણ માથાની જુ મરી જાય છે. માથામાં તેલ નાખવાનો ચાલ ઘણો સારો છે, કેમકે તેલ જંતુનાશક છે, અને વાળને સુંવાળા પણ રાખે છે; પણ હાલમાં તેલને બદલે સુગંધી પણ લુખાંલચ સેન્ટોનો ઉપયોગ વધવાથી ચામડી હમેશાં લુખી રહે છે.

ખસ—(Itch) ખસ જંતુથી થાય છે અને ઘણું કરીને સંસર્ગથી બહારથી વળગે છે. તે જંતુ ચામડીમાં દાખલ થઇને તેમાં ચેળ ઉત્પન્ન કરે છે. જો તેનો તુરત નીકાલ કરવામાં આવે છે તો ઠીક, નહિ તો તે ત્યાં ઘર તથા દર કરે છે, અને તેમાંથી અસંખ્ય જંતુઓ ઉત્પન્ન થઇને ચામડીમાં ફોડ ઉત્પન્ન કરે છે. વિશેષ કરીને બાળકોને ખસ થાય છે અને એકજ ઘરમાં એક બાળકની ખસ સાથે સુનારાં બેસનારાં છોકરાંને પણ થાય છે. **સારવાર**–દરદીનું આખું શરીર ગોમૂત્રથી કે સાબુથી ધોવું. તેનાં કપડાં પણ રોજરોજ બદલવાં અને ચેપવાળાં કપડાં ઉકળતા પાણીમાં બોળીને પછી ધોવાં. ખસવાળા ભાગ ઉપર સાબુનું પાણી ચોપડવું અને એક કલાક સુધી તે પાણી રહેવા દેવું. પછી સુકા કપડેથી લુછી નાખીને તેના ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવો. સુંવાળા ભાગો ઉપર ચોપડવાના મલમમાં ગંધક થોડા પ્રમાણમાં નાખવો અને કઠણ ચામડી ઉપર ચોપડવાના મલમમાં ગંધક વધુ પ્રમાણમાં નાખવો. મલમ રાતે સુતી વખતે સારી રીતે ઘસીને ચોપડવો, તેના ઉપર કપડું વીંટવું અને સવારમાં ઉના પાણીથી મલમ ધોવો. બે ચાર દહાડા આ રીતે કરવાથી અને ખોરાકમાં મીઠું, મરચું, અથાણું, એવી લોહીને તપાવનારી ચીજો કમી કરવાથી ખસ મટે છે.

દાદર—(Ring worm)—આ દરદ ઘણું સાધારણ છે. જેવી રીતે દીવાલો ઉપર બારીક વનસ્પતિ વેલરૂપે ઉગે છે, એવી રીતે શરીરની ચામડીરૂપી દીવાલ ઉપર એક પ્રકારની બારીક વનસ્પતિ સરખી વેલ ઉઠે છે, તેનું નામ દાદર છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં તે વેલ જેવીજ લાગે છે. બાળકોને વિશેષ કરીને માથામાં થાય છે અને તે મુસ્કેલીથી મટે છે. અને બીજાઓને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં પણ મુખ્ય કરીને ગરદન ઉપર કે કેડ ઉપર થાય છે.

સારવાર—કોઇ પણ દાહક દવાથી કે એસેટિક ઍસીડથી કે લીંબુના રસથી દાદરને બાળી નાખવી એજ મુખ્ય ઉપાય છે અને દાદર બહુ ફેલાયા પછી ગરમ ખોરાક બંધ કરીને સાદો ખોરાક આપવો. બાળકને માથામાં દાદરનાં ભીંગડાં વળ્યાં હોય તો થડમાંથી વાળ કપાવી કાઢવા અને પછી તેના ઉપર જલદ એસેટિક ઍસીડ કે પારદાદિ મલમ રાત્રે લગાવી સવારે સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોઇ નાખવો. આ પ્રમાણે ઘણા દિવસ કરવાથી મટે છે.

વિસ્ફોટક—ચામડી ઉપર ફોડલીઓ ઉપડી આવવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. કોઇમાં ચળ આવે છે, અને કોઇમાં આગ ઉઠે છે. આ ફોડકીઓ ઉઠવાનાં કારણો પૈકી અપચો, કલેજાનો વિકાર અને સ્ત્રીઓનો ઋતુદોષ એ મુખ્ય અને સામાન્ય કારણો હોય છે. ગરમ દવાઓથી, ગરમીના રોગથી અને બીજા અનેક વિકારોથી ચામડી ઉપર ફોડલીઓ ઉપડી આવે છે. માટે તેનો ઉપાય કારણ જણાવ્યા પ્રમાણે કરવો.

સારવાર—ચામડી ઉપર કાંઇ ફોડલી ઉપડી કે વિસ્ફોટક ફુટી નીકળ્યું, એટલે બહારના ઉપાયો કરવા મંડી જઇએ છીએ, તે મોટી ભૂલ છે. તપાસ કરતાં જો તે વિકાર કોઇ ચોક્કસ મર્મસ્થાનના વિકારથી, અજીર્ણથી કે પિત્તદોષથી થયેલ હોય તો તે મર્મસ્થાન સુધારવાનો

ઉપાય કરવો, એટલે લિવર બગડયું હોય તો તે સુધારવાની અને પચનક્રિયા બગડી હોય તો તે સુધારવાની તજવીજ કરવી; ગરમીથી લોહી બગડીને વિસ્ફોટક થયેલ હોય તો તે જાતની ગરમી મટાડવાની દવા પાવી. સ્થાનિક વિકારથી ગડગુમડ કે ફોડલો થયો હોય તો તેના યોગ્ય ઉપાયો કરવા.

ખરજવું (Eczema)—ખરજવાં બે ત્રણ જાતનાં થાય છે. તે પણ જંતુઓથી, મલિનતાથી, અને પરસેવો ચામડીમાં મરવાથી થાય છે. અંદરના લોહી બીગાડથી (constitutional) પણ થાય છે. ચામડી સુજી આવે છે, અને જુદા જુદા દેખાવના ફોડ પડે છે; ભીંગડાં સાથે ચામડીની સપાટી ઓછી વધતી ભીની (રસીવાળી) હોય છે. સુકા ખરજવામાં ભીનાશ હોતી નથી, પણ બારીક બારીક ભીંગડાંના થરવાળા સુકાં ધાબાં હોય છે ને તેમાં ચેળ આવે છે. બાળકોને આ દરદ માથામાં તથા કાન પછવાડે વિશેષ કરીને થાય છે અને કચકચી જાય છે; કેટલીકવાર ગળે તથા ગુહ્ય ભાગોમાં પણ થાય છે. મોટી ઉમરે ખરજવું શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં થાય છે. તોપણ વિશેષ કરીને કપાળ, નાક, કાન, કોથળી, છાતી, હથેલી તથા પગ ઉપર થાય છે. **સારવાર**—ગરમી વગેરે વિકાર માલમ પડે તો તે યોગ્ય દવા અંદર લઇને દૂર કરવાની તજવીજ કરવી; અર્થાત્ લોહી ચોખ્ખું કરવા માટે યોગ્ય દવા તથા યોગ્ય ખાનપાન લેવું. ખરજવું મટાડવાના બહારના ઉપાયો ખંતથી એક સરખી રીતે થાય તો જ ખરજવું મટે. તે ઉપાયોનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. પ્રથમ ખરજવા ઉપરનાં ભીંગડાં દૂર કરવાં. ભીંગડાં દૂર કરવા માટે તેના ઉપર એરંડીયું તેલ ચોપડવું અથવા તે અગર બીજા કોઈ પણ તેલમાં લૂગડાં બોળીને તેનાં પોતાં મુકવાં. બે ત્રણ કલાક સુધી આ રીતે ભાંગડાંને નરમ કરીને પછી તેના ઉપર ગરમ ગરમ પોલ્ટીસ

મુકવી. આમ કરવાથી ભીંગડાં જલદી પોચાં પડી નીકળી જશે. જો ભીંગડાં બહુ સખ્ત હોય તો વધારે વખત પોલ્ટીસ રાખવી અથવા ૧–૨ દીવસ સુધી આ ક્રિયા કરીને ભીંગડાંને છેક નરમ કરી નાખીને પછી ગરમ પાણીએ અથવા સાબુ અને પાણીથી ઘસીને ધોઈ નાખવાથી ખરજવાંની લાલ ભોંય દેખાશે. ખરજવામાં વાળ હોય તો તે કાપી કાઢવા.

૨. ઉપર પ્રમાણે ખરજવું ધોઇને ભોંય દેખાયા પછી તેના ઉપર મલમનો ઉપયોગ કરવો. ભીંગડાંના થર ઉપર મલમ માર્યા કરવાથી તેની કાંઇ પણ અસર થતી નથી અને અંદરની જગા વધુ સડતી જાય છે. વળી ખરજવા ઉપર મલમ એમનો એમ ચોપડવો નહિ, પણ સણના કપડાંની પટી ઉપર મલમ ચોપડીને તે પટી ખરજવા ઉપર મારવી, અને બાર બાર કલાકે તે પટી ફેંકી દઇ બીજી તાજી પટી મારવી. વળી ખરજવા ઉપર પવન લાગવા દેવો નહિ, એટલા માટે પટી મારીને તેના ઉપર પાટો મારવો. ડામર (tars) તથા તેલ ખરજવાં ઉપર બહુ ફાયદો કરે છે, માટે તે બે મેળવીને પીંછીવતી લગાડવું, પણ બધા ડામરનો ઉપયોગ જરા સાવચેતીથી કરવો, અને પ્રથમ તેની અસર જોવા માટે ખરજવાના એક નાના ભાગ ઉપર લગાડી જોવો. જો માફક આવશે એમ લાગે તો પછી આખા ખર-જવા ઉપર લગાડવો.

સંભાળ—ખરજવું ધોવાની ભલામણ થાય છે, પણ ઘણું કરીને જુના ખરજવામાં પાણી ખરજવાંને વધુ બગાડે છે. માટે સાદા પાણીથી ખરજવાને ધોવું નહિ. તેને બદલે શંખજીરૂ કે બોરીક ઍસીડ છાંટવું અથવા સપાટી ઉપર આવેલી રસીને નરમ કપડાવતી લુછી લેવી અને પછી મલમપટો કરવો. ટોપરૂં બાળીને તેની રાખ દાબ-વાથી જલદી રૂઝ આવે છે. ખરજવાને કદિ પણ ખણવું કે ખોતરવું નહિ. નજ રહેવાય તો સુકું ટોપરૂં ખીસામાં રાખવું તેવતી ધીમે

હાથે ઘસવું. ખરજવાને વધુ ખણવા ખોદવાથી તે વધુ વકરે છે. નાનાં બાળક ઉંઘમાં આંગળાંથી ખરજવું ખણી નાખે છે, માટે તેનાં આંગળાં ઉપર લુગડાં બાંધવાં. લોહી બીગાડયાથી થયેલ જુના ખરજવાના દરદીએ ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાખવો. ગરમ ખોરાક, અથાણાં, તથા મરચાં મશાલાનો ઉપયોગ ઓછો કરીને લોહી સુધારે તથા લોહી વધારે એવો સારો ખોરાક લેવો તથા લોહી સુધારનારી દવાનું સેવન કરવું.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

જવર–તાવ.

વ્યાખ્યા—શરીરમાં ઉષ્ણતા (temperature) વધે ત્યારે તે સ્થિતિને **તાવ** એવું નામ આપવામાં આવેલ છે. તાવની ગરમી ઓછી હોય તો ધીમો તાવ, વિશેષ ગરમી હોય તો જલદ અથવા મોટો તાવ અને ગરમી ઘણી વિશેષ (૧૦૫ ડિગ્રી કરતાં વિશેષ) હોય તો ઘણો મોટો તાવ, એમ કહેવાનો ચાલ છે.

પ્રકાર—તાવના પ્રકાર અનેક છે. જુદા જુદા તાવમાં ગરમી ટકવાની સ્થિતિમાં તફાવત છે. તાવનો એક પ્રકાર (continued fever) ગરમી કમી પડયા પછી લાંબા વખત સુધી ટકે છે; બીજો પ્રકાર (remittent) રોજ ઓછો વધતો થાય છે પણ છેક ઉતરતો નથી; ત્રીજો પ્રકાર (intermittent) થોડો વખત છેક ઉતરી જાય છે, અને પાછો તાવને વખતે ચડી આવે છે; ચોથો પ્રકાર (hectic) શરીરના કોઇ મર્મસ્થાનમાં ગડ થઈ પાકી તેમાં પરૂ થાય છે ને તેને લીધે તાવ ભરાય છે તે; તે રીમીટંટની પેઠે ઉતરે છે ને પાછો ચડે છે.

બીજી રીતે તાવને મુખ્ય બે વર્ગમાં વહેંચી શકાય. ૧. એક વર્ગમાં બધા ઉડતા અથવા ચેપી તાવ અને ૨. બીજા વર્ગમાં ચેપી નહિ એવા સાદા તાવ.

દરદીની સારવાર કરવાના કામમાં પરિચારિકાની સર્વ કુશળતાની ખરી કસોટી તાવમાં થાય છે, અને તેમાં પણ ચેપી તાવમાં ઘણીજ સાવચેતી અને સંભાળ રાખવી પડે છે. એટલા માટે પ્રથમ સર્વ પ્રકારના ઉડતા એટલે ચેપી તાવના દરદીઓની સારવાર વિષે પ્રથમ વર્ણન કરવામાં આવે છે.

ઉડતા ચેપી તાવ—Infectious Fevers.

એક માણસનો જે તાવ બીજા માણસને લાગુ પડી શકે તેનું નામ ચેપી તાવ. આ ચેપી તાવમાં તાવવાળા દરદીના શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી નીકળતા ઝેરની અસર જુદા જુદા તાવમાં જુદી જુદી હોય છે. જેમકે ડિપ્થેરીઆ તથા ઓરીમાં દરદીનું ઝેર શ્વાસ વાટેથી બીજાને લાગુ પડે છે, અને ટાઇફૉઇડ તથા કોલેરાના દરદીઓનો ઝાડો દરદના જંતુઓથી ભરેલો હોય છે, અર્થાત્ એ બે દરદોમાં તેમના ઝાડા ઉલટીમાંથી બીજાઓને ઝેર લાગુ પડે છે.

ચેપી તાવમાં પ્રથમ શું કરવું ?—તાવ ચડી આવે અને એવી ખાત્રી થાય કે તાવ ઝેરી–ચેપી છે, એટલે પરિચારિકાની પહેલી ફરજ એ છે કે દરદીને બીજા માણસોના મધ્યમાંથી અલગ દૂર લઇ જવો. ગામમાં કે પડોશમાં એ જાતના કેસો ન થતા હોય તો પ્રત્યક્ષ લક્ષણો થયા વિના તાવ ચેપી છે એવી શંકા થતી નથી, પણ જો આસપાસમાં એવા કેસો થતા હોય તો તાવ ચડી આવે કે તુરત દરદીને અલગ એકાંતમાં લઈ જવો. ઘરમાં કોઇને આવો ચેપી તાવ આવે કે તેને ઘરના સૌથી ઉપલા માળમાં લઇ જવો અને ત્યાં તેની પાસે માત્ર સારવાર કરનાર એકાદ માણસે જ રહેવું. સારવાર કરનારાં-

ઓએ પણ ઘરની સાથેનો વ્યવહાર બંધ રાખવો; દરદીને ખાવાપીવાનાં વાસણો દરદીના ઓરડામાં જ રાખવાં અને ઘરનાં બીજાં વાસણો સાથે મળવા ન દેવાં; દરદીએ ખાતાં વધેલો ખોરાક કોઇને ખાવા નહિ આપવો પણ તેનો નાશ કરવો. ખરાબ હવા તથા ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરવાના સર્વ ઉપાયો તાબડતોબ લેવા.

હવા શુદ્ધિ—(Disinfection)–આરોગ્ય સંરક્ષક ખાતાના વિદ્વાન તબીબોએ હાલમાં હવા શુદ્ધિ માટે નીચેના નિયમો મુકરર કર્યા છે:—

(૧) દરદીની ઓરડીમાં તાજી હવા આવતી રહે એમ કરવા માટે એકાદ બારી ઉઘાડી રાખવી; અને અનુકુળ ઋતુમાં ઓરડીના દ્વારમાં સગડી સળગતી મૂકવી, રોજ ભોંતળીયું સાફ કરવું અને ચુનાનું પાણી, ગૌમૂત્ર કે ફીલાઈનું પાણી છાંટવું અથવા ભોંયતળીએ લીંપણ હોય તો બે ચાર દહાડે છાણ માટીથી લીંપવું.

(૨) પથારીનાં કપડાં (ઓછાડ વગેરે) અને દરદીને પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં વખતોવખત ધોઇ સાફ રાખવાં અને મંદવાડમાંથી ઉઠયા પછી એ કપડાં કાર્બોલિક ઍસીડના પ્રવાહીમાં એકાદ કલાક પલાળી રાખી પછી સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોયા પછી જ ઉપયોગમાં લેવાં.

(૩) દરદીનો ઝાડો, પેસાબ, થુંક, કફ, ઉલટી, વગેરે એક વાસણમાં ઝીલવાં અને તે વાસણમાંની ખરાબ વાસ બહાર ફેલાતી અટકાવવા માટે તેમાં કળીચૂનો અથવા રાખ નાખવી. બગડેલા ટુવાલ, રૂમાલ કે કપડાંના કટકાને બાળી મુકવા.

(૪) દરદીના ઉપયોગનાં પ્યાલા, ચમચા, રકાબીઓ, છરીઓ, સર્વે કાર્બોલિક લોશનમાં કે કળીચૂનાના પાણીમાં બોળી–ડીસઇન્ફેકટ કરીને–ગરમ પાણીથી ધોઇ પછીજ બીજી વાર ઉપયોગમાં લેવાં.

(૫) દરદીનું શરીર તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું અને પથારી દિવસે તડકે સુકવવી. ચામડી ઉપર કાંઇ પણ મેલ, ફોતરી કે ભીંગડાં બાઝે તો તેલથી કે બીજા કોઈ પણ શોધક પ્રવાહીથી ધોઇ સાફ કરવાં કે જેથી તે ફેલાય નહિ.

(૬) બનતાં સુધી દરદીની સારવારમાં મોટી ઉમરનાં માણસોએ રહેવું, અથવા જેમને એ દરદ થઇ ગયું હોય તે રહે તો વળી વધારે સારૂં; સારવાર કરનારે સુતરાઉ સાદાં કપડાં પહેરવાં, જેથી તે સહેલથી ધોઇ શકાય; વળી તેમણે દરદીની કોટડી છોડીને બહાર જતા પહેલાં તેમજ ખાવા બેસતાં પહેલાં પોતાના હાથ બહુ સંભાળથી કાર્બોલીક સાબુથી કે કાર્બોલિક લોશનથી ધોવા. દરદીના ઝાડા પેસાબ વગેરે ગંદકીની વાસ પોતાના શ્વાસમાં ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. ઘરનાં બીજાં માણસો સાથે વગર જરૂરનો વ્યવહાર રાખવો નહિ. સારવારમાંથી છુટયા પછી પોતાનાં સર્વ કપડાં ડિસઇન્ફિકટ કરીને ચોખાં કરવાં, વાળ સારી રીતે ધોવા અને આખું શરીર કાર્બોલિક લોશન (૧ ભાગ ઍસીડ, ૪૦ ભાગ પાણી) વડે ઘસીને ધોયા પછી ગરમ પાણીથી ધોઇ સાફ કરવું. નખમાં પણ મેલ રહેવા દેવો નહિ.

(૭) જોવા આવનારાઓને બહુ છુટ ન આપવી; તેમ છતાં ખાસ સંબંધીઓને દરદીના ઓરડામાં આવવું હોય તો તેમણે પણ સારવાર કરનારની પેઠે નિયમો પાળવા.

(૮) દરદી સારો થયા પછી પણ ઉપચાર કરનારની પરવાનગી સિવાય અને સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થયા સિવાય તેને બીજાઓના નિકટ સંબંધમાં આવવા દેવો નહિ.

દરદી મંદવાડની ઓરડીમાંથી નીકળ્યા પછી તે ઓરડીની હવા શુદ્ધ કર્યા વિના તેમાં કોઇએ સુવું બેસવું નહિ. કોટડીની હવા શુદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ તો અંદરનાં કપડાં કે બીજી ચીજોને દોરી બાંધીને

છુટાં છુટાં લટકાવવાં અને બીજી ચીજો છુટી છુટી મુકી દેવી. પછી ગંધકની ધુણી સળગાવવી. કોટડીની જગાના પ્રમાણમાં અથવા હવા બગડી હેાય તેના પ્રમાણમાં તેાલા ૨૦ થી ૪૦ જેટલા ગંધકના ટુકડા કરીને એક તાવડીમાં મુકવા અને તેને સળગાવવા. આસપાસની ચીજોમાં ગંધકનેા અગ્નિ ફેલાય નહિ એવી તજવીજથી ધુણી કરવી. ગંધક સળગાવીને પછી અંદરથી નીકળી જઇ ઓરડીનાં બારી બારણાં ૨૪ કલાક સુધી બંધ રાખવાં. પછી બારીબારણાં તદ્દન ખુલ્લાં મૂકીને અંદર તાજો પવન આવવા દેવેા. ભેાંયતળીયું ઘસીને ધેાવું કે લીંપવું અને ભીંતેાને કળીચુનાથી ધેાળવી. મંદવાડ દરમિયાન પેસાબખાનું કે પાયખાનું વાપર્યું હેાય તેા તે પણ કળીચુનાના પાણીથી કે ફીનાઇલથી ડીસઇન્ફેકટ કરીને સાફ કરવું.

ચેપી તાવના પ્રકારેા—ઉડતા અથવા ચેપી તાવના ઘણા પ્રકાર છે. મુખ્ય આ પ્રમાણે છેઃ-૧. અછબડા, ૨. ઓરી, ૩. બળીયા, ૪. ટાઇફૉઇડ-સન્નિપાતજ્વર, ૫. ગળસુનું-ડિપ્થેરીઆ, ૬. ગાલપચેાળાં, ૭. કેાલેરા (જો કે કેાલેરામાં તાવ દેખાતેા નથી તેાપણ તે એજ પ્રકારનેા ચેપી રેાગ હેાવાથી તેને આ વર્ગમાં મૂકેલેા છે.) ૮. ઇન્ફ્લુએન્ઝા ૯. ન્યૂમૉનિક પ્લેગ અથવા ગ્રંથી સન્નિપાતજ્વર.

ચેપની મુદ્દત—(Incubation period) ઉડતા તાવનેા ચેપ (તેનેા જંતુ અથવા તેનું ઝેર) શરીરમાં દાખલ થયા પછી અને તાવ પ્રગટ થતાં સુધી વચ્ચે કાંઇ મુદ્દત જાય છે. આ મુદ્દત દરદની જાત તથા દરદના જોર પ્રમાણે ઓછી વધતી હેાય છે. આ મુદ્દતને અંતે શરીરમાં તાવની ઓછી વધતી ટાઢ ચઢી આવે છે, ભુખ મંદ પડે છે, અને માથું દુઃખે છે; બાળકોને આવા તાવની શરૂવાત કવચિત ઉલટી તથા આંચકીથી પણ થાય છે. તાવ ચડી આવ્યા પછી એક કે વધારે દિવસેા ગયા પછી શરીર ઉપર વિસ્ફેા-

ટક દેખાઇ આવે છે. આ ચામડીના વિકારો જુદા જુદા તાવમાં જુદા જુદા આકારના હોય છે.

અછબડા (Chicken pock)—અછબડા ખાસ બાળકોનો રોગ છે; તે મોટી ઉમરે ક્વચિતજ થાય છે. તેના ચેપની મુદ્દત ૮ થી ૧૫ દિવસની છે. આ દરદ એવું નરમ આકારમાં થાય છે કે ઘણીવાર અછબડા ઉઠયા છે એવું માલમ પણ પડતું નથી. અછબડાના છુટા દાણા ૨૪ કલાકમાં દેખાઈ આવે છે; ઘણું કરીને એ દાણા છાતી, પીઠ, માથું તથા હાથ પગમાં દેખાય છે. વારંવાર આ દાણા જોરમાં ઉપડે છે, ત્યારે કદમાં મોટા, ચપટા અને અંદર દુધ જેવી રસીવાળા હોય છે. તે દાણા ફુટી, સુકાઇ, ભીંગડાં વળીને ખરી પડે છે. ચાર પાંચ દિવસ સુધી અછબડાના દાણા ફુટયા કરે છે અને એકંદર ૨ થી ૩ અઠવાડીયાં સુધી દરદ ચાલે છે.

સારવાર—તાવ બહુ હલકો હોવાથી ચિંતા કરવા જેવું હોતું નથી. અછબડાવાળાં બાળકોને બીજાં બાળકોથી અલગ રાખવાં, ખોરાક હલકો આપવો, તથા દાણાને નખથી ખણે નહિ તેની તજવીજ રાખવી.

ઓરી (Measles)—ઓરીનું વિષ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ૧૨ થી ૧૪ દહાડે બહાર પ્રગટ થાય છે. શરૂવાતમાં માથામાં શરદી અને ટાઢની ચમકારી દેખાય છે. છીંકો, આંખોમાંથી તથા નાકથી પાણી ઝરવું, મોં ઉપર રાતાં ધાબાં, અને ખાંસી, એ બીજાં પ્રગટ લક્ષણો છે. ચોથે દહાડે ગરદન ઉપર, કાન પછવાડે અને કપાળે દાણા દેખાય છે; પછી છાતી ઉપર તથા બીજા ભાગોમાં પણ દાણા ફેલાય છે. એ ત્રણ દિવસ સુધી તેનું જોર રહે છે અને પછી નરમ પડવા લાગે છે. દાણા નાના રાતા હોય છે, કદમાં વધે છે અને અનિયમિત આકારના હોય છે. ઓરીમાં વધારે ભય ભરેલાં લક્ષણો કદિ થાય તો તે ખાંસી

તથા ફેફસાંનો સોજો વગેરે છે; કાન પાકી આવે, કાનમાં દરદ થાય, અથવા આંખો ઉઠવી, એ લક્ષણો પણ ઓરી સાથે ઘણું કરીને હોય છે અને ઝાડો એ તો સામાન્ય ફરિયાદ હોય છે. કેટલાંક છોકરાંને ઝાડો બહુ હેરાન કરે એવો થાય છે. એથી વધુ સખ્ત હુમલામાં બાળક બેશુદ્ધ થઇ બહુ નખાઇ જાય છે અને નાજુક નબળાં બાળકોના ગાલ તથા ગુહ્ય ભાગ કચકચે તો તેમાંથી ભાગ્યેજ બચાવ થાય છે.

સારવાર—ઓરીના દાણા ફુટયા પહેલાં સળેખમ વગેરે લક્ષણો વખતે આ દરદ વધારે ચેપી હોય છે. ગામમાં ઓરીનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો બાળકને જરા શરદી થાય અને નાકમાંથી પાણી ચુવા માંડે કે ઓરીની શંકા કરીને તેને બીજા બાળકોથી અલગ રાખવાની વેળાસર તજવીજ રાખવી. ઓરી નીકળેલા બાળકને પથારીમાંજ સુવાડી રાખવું, અને મોં ઉપર શરદી ન લાગે, કફ ન વધે, તથા ક્ષય લાગુ ન પડી જાય, તેને માટે પુરી સાવચેતીના ઉપાયો લેવા. ઓરીમાં આવાં લક્ષણો માલમ પડે તો ખાસ સારવાર કરવી. ઓરીવાળાં બાળકને બનતાં સુધી રેચક દવા આપવી નહિ, કેમકે તેના પરિણામે ઝાડો લાગુ પડે છે તો બહુ ચિંતા ભરેલું થઈ પડે છે.

બળીઆ (Small pock)—બળીયાનું ઝેર શરીરમાં દાખલ થયા પછી ૧૨ થી ૧૪ દિવસે બહાર પ્રગટ થાય છે. તેનો હુમલો એકાએક થાય છે, અને તાવ, ઉલટી, માથું દુઃખવું, અને પીઠના થાપામાં ઘણું દરદ થવું એ પ્રથમનાં લક્ષણો છે. ત્રીજે દહાડે શરીર ઉપર દાણા ઉઠે છે. તે દાણા જરા રાતા, નાના, અને પ્રથમ ચહેરા ઉપર, ગળા ઉપર અને કાંડાં ઉપર દેખાય છે. આ દાણા કઠણ હોવાથી ચામડી નીચે ગોળી જેવા લાગે છે. આ દાણા બે ત્રણ દિવસમાં વધીને અંદર રસી થાય છે અને છ દિવસમાં અંદર પરૂ થયા પછી દાણાની આસપાસની જમીન ઉપસેલી, લાલ, અને વરમ જેવી થાય છે. પછી આ ફોડલીઓ ધીમે ધીમે કરમાઇ સુકાય છે અને ભીંગડાં ઉખડી પડે છે.

બળીયામાં તાવ વગેરે લક્ષણો ઓછા વધતા જોરમાં હોય છે, પણ દાણા દેખાય છે કે એ લક્ષણો ઘણે દરજ્જે નરમ પડે છે; પણ છ સાત દિવસમાં જ્યારે દાણામાં પરૂ ભરાય છે ત્યારે તાવ વગેરે શારીરિક લક્ષણો આરંભના લક્ષણો કરતાં પણ વધારે જોરમાં થઇ આવે છે; જીભ સુકી પડે છે અને દરદી બડબડવા લાગે છે. બળી-યાના દાણા ગળામાં અને અન્નનળીમાં પણ ઉપડી આવે છે તેથી ખોરાક ઉતારવામાં ઘણું દરદ થાય છે.

સારવાર—દરદીને ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યામાં રાખવો; અને તેને બીજાથી અલગ રાખવાનો પુરતો બંદોબસ્ત કરવો. જેમને બળીયા નીકળી ગયા હોય અથવા જેમને માતા કઢાવ્યાં હોય, તેમાંથી કોઇને દરદીની સારવારમાં રાખવાથી ઓછું જોખમ છે, કેમકે જેને બળીયા ન નીકળ્યા હોય અથવા જેણે માતા કઢાવ્યાં ન હોય તેના શરીર ઉપર આ રોગનો ચેપ વધુ જોરમાં લાગવાનો સંભવ છે, એમ કહે છે.

જ્યારે ગળામાં સોજો અને દરદ થઈ આવેલ હોય ત્યારે દરદીને કાંજી વગેરે ગરમ ગરમ પ્રવાહી પાવાં, અને નાકમાંથી કે ગળામાંથી બહુ રસ છુટતો હોય તો તે બંધ કરવાને સ્તંભક દવાના કોગળા કરાવવા. બળીયા બહુ જોરમાં થયા હોય તો તેને ધોવાની પણ તજવીજ રાખવી, નહિ તો તેમાં જખમ પડી જવાનો સંભવ છે. બળીયાના દાણાને સહન થઈ શકે એવા ગરમ પાણીથી, કાર્બોલિક લોશનથી કે પંચ-ત્વકના ઉકાળાના પાણીથી ધોવા, એટલે રસી, મેલ, તથા વાસ વાદળીવડે નિત્ય દૂર કરવાની તજવીજ રાખવી. આંખની બરાબર તપાસ રાખવી, કેમકે આંખના અંદરના પડમાં પણ દાણા નીકળે છે. શરીરને સાફ કર્યા પછી તેના ઉપર કાર્બોલિક તેલ અથવા ધૂપેલ તેલ અથવા લીંબોળીનું તેલ ચોપડવું અને આંખમાં પણ બહુ ગરમી થતી હોય તો એરંડીયા તેલનું ટીપું નાંખવું.

મોંના ચેહેરા ઉપર તપખીર અથવા શંખજીરૂં અથવા જસતનાં ફૂલની ભુકી છાંટવી. બળીયાનાં ભીંગડાં સખત, કાળાં અને દુર્ગંધવાળાં હોય તો આટાની અથવા ચારકોલની પોલ્ટીસ મૂકીને નરમ પાડવાં અને અંદરની રસીને બહાર જવા દેવી.

ટાઇફૉઇડ (Typhoid) એટલે આંતરડાંનો સન્નિપાતજ્વર—આ તાવ વરસની કોઈ પણ ઋતુમાં આવે છે, પણ વર્ષાઋતુમાં તથા નાની ઉમરમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આ દરદનો ચેપ દરદીના ઝાડામાં તથા બીજા મળોમાં હોય છે, અને પીવાનું પાણી, દુધ, અને ગટર તથા ખાળની બગડેલી ગંધદ્વારા તે લાગુ પડે છે. આ તાવ સર્વત્ર સામાન્ય હોય છે, અને તેનું મૂળ પાણીમાં અથવા દુધની ડેરીઓમાં નીકળે છે. જુવાન પરિચારિકાઓ અથવા સારવારમાં રહેનારાંઓમાં આ રોગ ટાઇફૉઇડના દરદમાંથી કે તેના મળમાંથી ફેલાય છે.

આંતરડાંની ગ્રંથીઓમાં સોજો આવીને તેમાં જખમ (ક્ષત) પડે છે. પ્રથમ સોજો આવે છે. બીજા ત્રીજા અઠવાડીયામાં વ્રણ પડે છે, અને આંતરડાંના અંતરપડની ત્વચા સડીને છુટી પડે છે, આંતરડાં નબળાં તથા પાતળાં પડી જાય છે, અને જો દરદી સારો થાય છે તો તે આંતરડાંમાં ચોથા પાંચમા અઠવાડીયામાં રૂઝ આવે છે.

લક્ષણો—જુદા જુદા દરદીમાં જુદાં લક્ષણો હોય છે, તેથી અત્રે સામાન્ય લક્ષણો કહેવામાં આવે છે. એક અઠવાડીયા સુધી સુસ્તી રહ્યા પછી દરદી પથારીમાં પટકી પડે છે. ચેહેરો સુસ્ત તથા ફીકો પડે છે અને ગાલ ઉપર જરા સુરખી આવે છે. જીભ ભીની અને કોર ઉપર તથા આગલી અણી ઉપર લાલ હોય છે. જીભ વચમાં ધોળી ફુગવાળી થાય છે. પેટ ઉપસી આવીને દુખે છે અને ઝાડો પાતળો આવે છે. ઝાડાનો રંગ પીળો હોય છે. તાવ ચડેલો રહે છે અને સવાર કરતાં રાત્રે વધારે હોય છે. નાડી તથા શ્વાસોશ્વાસ જલદ

ચાલે છે અને ખાંસી પણ હોય છે. લગભગ દશેક દિવસે અથવા ૭ થી ૧૨ વાસાની દરમીયાન શરીર ઉપર ફુણુગીઓ ફુટે છે અને તે ફુણુગીઓ પેટ છાતી તથા પીઠ ઉપર દેખાય છે. તે ફુણુગીઓ ગેાળ, ચડાવવાળી અને ગુલાબી રંગની હોય છે; દાબવાથી અદૃશ્ય થાય છે, પણ પાછી હતી તેવી દેખાય છે. આ દરેક ફુણુગી બે ત્રણ દિવસ રહીને પછી કરમાઇ જાય છે. દરદીની સામાન્ય સ્થિતિ અશક્તિ, થાક, બેશુદ્ધિ અને રાત્રે ભાગનાસવાળી હોય છે. ત્રીજા અઠવાડીયાના અંતમાં કે ચેાથા અઠવાડીયામાં જીભ ચેાખ્ખી થવા લાગે છે, તાવ ધીમે ધીમે ઓછો થવા લાગે છે અને ચેાથા અઠવાડીયાના અંતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. ઘણું કરીને ભયંકર પરિણામ નહિ આવતાં ધીમે ધીમે સારૂં થઈ જાય છે. કેટલીક વાર તાવ ઉતરી ગયા પછી એક બે અઠવાડીયામાં આ તાવ ફરી ઉથલેા મારે છે, પણ ફરી આવેલેા આ તાવ નરમરૂપે હોય છે. તાવ વધુ જોરમાં આવ્યેા હોય તેા તાવની ગરમી ૧૦૫ થી ૧૦૬ ડિગ્રી સુધી પહોંચે છે, દરદી અતિ નંખાઇ જાય છે, જીભ કોરી પડે છે, અને બેશુદ્ધિ આવીને દરદી બકવા લાગે છે.

ટાઇફૉઇડ સાથે-ઉપદ્રવેા.—આ તાવ સાથે બીજા ઉપદ્રવેા પણ હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) શરૂવાતમાં અથવા પ્રથમના ૧૦ દિવસેામાં કોઇ ભયંકર ઉપદ્રવ ભાગ્યેજ થાય છે, પણ કોઇ વાર નાકમાંથી કે ઝાડામાં લેાહી પડે છે.

(૨) દરદની આરંભની સ્થિતિમાં મૃત્યુ ભાગ્યેજ થાય છે.

(૩) બીજા અઠવાડીયા પછી જે ઉપદ્રવેા થાય છે તે વધારે ભયંકર હોય છે, અને ક્વચિત સખ્ત અતિસાર (ઝાડેા) થઇને દરદી લેવાઇ જાય છે.

(૪) આંતરડાંમાંથી ઝાડાવાટે રક્તસ્રાવ થતો હોય તો તેનો ખાસ ઉપાય કરવો. પાશેરને આશરે લોહી પડે ત્યાં સુધી ડરવું નહિ, પણ આઠ દશ ઔંસ લોહી વારંવાર પડે તો તે સ્થિતિ ભય ભરેલી ગણવી.

(૫) ઉદરનો અંતરપડદાહ—પેરીટોનાઇટીસ—અને આંતરડાંમાં છિદ્રો પડવાં, એ બે ભયંકર નિશાની છે.

(૬) ખાંસી તથા કફજ્વર (ન્યૂમોનિયા) પણ હોય છે; વધુ જોર કરે અને દમ લેવામાં અડચણ કરે તો ચેતવું જોઇએ. ન્યૂમોનિયા થાય તો શ્વાસોશ્વાસ જલદ ચાલે, પડખાંમાં દરદ થાય, અને થુંકમાં લોહી દેખાય.

(૭) પીઠમાં ભાઠાં પડે તો તેનો ઉપાય કરવો.

સારવાર—આ દરદીને સારૂં થવું કે ન થવું, તેનો મોટો આધાર સારવાર ઉપર છે. પરિચારિકાને આ દરદ વિષેનું જ્ઞાન હોય તો શું શું સાવચેતી રાખવી તે તે સમજી શકે અને ટાઇફૉઇડ ફીવરના ઉપર જણાવેલા જુદા જુદા ઉપદ્રવોની સામે સાવચેતીના ઉપાયો લઇ શકે. દરદીને પ્રથમ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવું અથવા જો સ્નાન કરવાને બહુ અશક્ત હોય તો ગરમ પાણીમાં વાદળી કે ફલાલીનનું કપડું બોળીને શરીર ઉપર ફેરવી કોરૂં કરીને પથારીમાં સુવાડવો. માથાના વાળ મૂળમાંથી કપાવી કાઢવા. ઘણું કરીને આ દરદમાં ઔષધની બહુ જરૂર નથી. પૂર્ણ આરામ, સંભાળ ભરેલો ખોરાક અને સારી ઉંઘ, એટલી વાતોની બરાબર તજવીજ રાખવી અને કાંઇ બીજો ઉપદ્રવ થાય તો તેની સારવાર કરવી.

ખોરાક—અશક્તિ બહુ આવે છે, માટે દરદીને હમેશાં સારૂં પોષણ મળતું રહે, એવી તજવીજ રાખવી. દુધ સૈાથી ઉત્તમ છે. થોડું પાણી મેળવીને હલકું કરેલું દુધ ૨૪ કલાકમાં ૨॥ થી ૩॥ શેર

આપવું જોઇએ. દુધ લઇ શકે તો બીજા પોષણની જરૂર નથી. દુધનો અભાવ હોય તો, ખપે તેને માંસરસ આપવો, અથવા મગનું ઓસામણ આપવું; દુધ પચતું ન હોય તો કાંઇ મેળવણી કરીને પચે એવું બનાવીને આપવું; સોડાવૉટર સાથે આપવું, દ્રાક્ષાસવ સાથે આપવું; બરફનું પાણી પણ આપવું. દરદી અતિશય નંખાઈ જાય તો જરૂર દ્રાક્ષાસવ થોડો થોડો આપતા રહેવું; અથવા પીચકારીથી પોષણ ચડ વવું. ઘણું દુધ ન પચે તો ઝાડા થઈ જાય છે, માટે તે ઓછું કરી નાખવું; તેમજ પાંચ પાંચ રૂ. ભાર છ સાત વાર આપવું, જેથી ભારે પડી જાય નહિ. દરદીની જીભ કોરી પડે છે અને ઓઠ ઉપર કડપલાં બાઝે છે, માટે દુધ આપતા પહેલાં લીંબુના રસમાં પાણી કે ગ્લીસરીન મેળવીને તેવડે મોં, જીભ તથા હોઠ સાફ કરવા અને પછી બબ્બે કલાકે બબ્બે ઔંસ દુધ નાની ઝારીના નાળચાવડે પાવું. ખરી ઉંઘ આવી હોય તો ઉંઘને ખલેલ પહોંચાડવું નહિ, પણ તેની સાથે બેશુદ્ધિને ઉંઘ માની લેવાની ભૂલ કરવી નહિ અને એવું હોય તો દરદીને જાગૃત કરીને દુધ પાવું.

સખ્ત હુમલામાં દરદીને ગરમ ઉત્તેજક પીણાથી ટકાવી રાખવાની જરૂર પડે છે, અને તેને માટે દરદીને હુશિયારીમાં રાખે એવી હિરણ્યગર્ભ જેવી માત્રા યોગ્ય અનુપાન સાથે પ્રસંગે પ્રસંગે આપવી; ડાકટરો બ્રાંડી વગેરે દારૂની ભલામણ કરે છે. તે ન ખપે તેણે ઉંચો દેશી દ્રાક્ષાસવ વાપરવો; અને રોજ ૮–૧૦ ઔંસ દ્રાક્ષાસવનો ઉપયોગ કરવો. કયે વખતે કેવું ને કેટલું ઉત્તેજક પીણું આપવું, તે વિષે ઉપચારક સલાહ આપે તેમ વર્તવું.

ચોથા અઠવાડીયામાં અથવા જ્યારે દરદી વધારે સુધારા ઉપર આવવા લાગે ત્યારે તેને બીજો ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા થાય છે. તો પણ સારવાર કરનારે કે દરદીના મિત્રોએ તેને સમજાવી ખોરાકમાં

જલદી ફેરફાર ન કરવો, કેમકે હજી વ્રણુવાળાં આંતરડાંની દિવાલો ઘણીજ બારીક હોય છે, તેથી કઠણુ ખોરાક આંતરડાંની દિવાલમાં ફરી છિદ્ર પાડી દે છે. આઠ દશ દિવસ સુધી લાગટ તાવ ન આવે અને દરદી સારી રીતે સુધારા ઉપર આવેલો દેખાય ત્યારેજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરીને દુધ ઉપરથી કાંજી, દાળભાત, ખીચડી, એમ અનુક્રમે વધારે સખ્ત ખોરાક આપવા માંડવો.

ઉંઘ—ઉંઘ તથા ઘેન એ બે સ્થિતિને પરિચારિકાએ બરાબર ઓળખવી. ઉંઘની ખરી જરૂર છે, અને દુધ પાયા પછી ચાર પાંચ કલાક સુધી દરદી ઉંઘ્યા કરે તો ફરી દુધ આપવા માટે પણ ઉંઘ-માંથી ઉઠાડવો નહિ; ઉંઘવા દેવો. ઘેન હોય તો વખતો વખત જાગૃત કરીને પોષણુ આપવું. ઉંઘ બરાબર ન આવે તો રાત્રે થોડો બ્રાંડી કે દ્રાક્ષાસવ આપવો. તાવ હોય તો રાત્રે ગરમ પાણીમાં ગરમ ટુવાલ કે વાદળી બોળીને શરીરે ફેરવવાથી પણ ઉંઘ આવે છે.

અતિસાર—ઝાડો—આ જાતના તાવમાં ૨૪ કલાકની અંદર કેટલાક પાતળા દસ્ત થવાનો સંભવજ છે. બેચાર ઝાડા થતા હોય તો દવાની જરૂર નથી. બહુ ઝાડા થાય તો દરદી લેવાઇ જાય, માટે ઉપાય કરવો. અફીણુવાળી કોઈ પણુ દવા આપવી; માંસરસ કે ઘણું દુધ આપવું બંધ કરવું.

કબજીયત—ટાઇફૉઇડના નરમ હુમલામાં કબજીયત રહે છે. શરૂવાતમાં એરંડીયું તેલ પાઇને કે તેની બાસ્તિ આપીને આંતરડું ચોખ્ખું કરવું. તે પછી ફરી ત્રણુ ચાર દહાડા સુધી કાંઈ રેચક દવા આપવી નહિ. પણુ ચાર પાંચ દહાડા સુધીમાં ઝાડો ન થાય અને આંતરડું ફરી મળથી ભરાઈ જાય તો થોડું એરંડીયું નાંખીને પીચકારી (બસ્તિ) આપી દસ્તનો ખુલાસો કરવો. જુલાબ માટે પીવાની દ-વાઓ ઉપચારકની સલાહ વિના કદિ પણુ આપવી નહિ.

મળશુદ્ધિ—આ દરદમાં સર્વ દોષ અથવા ઝેર દરદીના ઝાડામાં હોય છે. માટે ઝાડો થાય કે તેને ઠેકાણે પાડવાની બહુજ તજવીજ રાખવી જોઇએ. ઝાડો ઝીલવાના વાસણમાં ઝાડો પડયો કે તુરતજ તેમાં કાર્બોલિક ઍસીડનું જલદ મિશ્રણ (૧ ભાગ ઍસીડનું–૨૦ ભાગ પાણી) નાંખી દેવું, અથવા તે હાજર ન હોય તો ગરીબ લોકોએ તેના ઉપર રાખ છાંટવી અને ઝાડાનું કુંડું (bed–pan) જલદી દરદીની ઓરડીમાંથી બહાર લઈ જઇ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી. ઝાડાથી ખરડાયલાં કે બગડેલાં કપડાં, રૂમાલ, કપડાના કકડા સર્વ બાળી મુકવાં. પરિચારિકાએ પોતાના હાથ વારંવાર કાર્બોલિક લોશનથી કે કાર્બોલિક સાબુથી ધોવા.

રક્તસ્રાવ—આ તાવમાં નાકમાંથી કે ઝાડામાં લોહી પડવાનો સંભવ છે. પહેલાં બે અઠવાડીયામાં ઝાડાવાટે લોહી પડે તો તે પડવા દેવું એ ફાયદાકારક છે. ત્રીજા અઠવાડીયામાં કે તે પછી મોડેથી લોહી પડે તો, અને તે આઠ દશ ઔંસ જેટલું ઘણું લોહી વારંવાર પડે તો, દરદી બચે નહિ. વૈદ્ય કે ડાકટરને જલદી બોલાવવો, અને પેડુ ઉપર બરફ મૂકવું. આવા રક્તસ્રાવમાં અફીણનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે અને દારૂ બંધ કરવો.

ફેફસાંનો વરમ—થોડાક કેસોમાં ફેફસાંનો વરમ થઈ આવે છે. કેટલીક વાર તેની શરૂવાત ધીમી થાય છે, પણ ઘણું કરીને દરદી ઘણો હલાક થયો હોય તથા જીભ સુકી હોય તો ભય ભરેલી સ્થિતિ થાય છે. ખુલ્લી હવા, ગરમ ઉત્તેજક ખાનપાન, અને તાવને વધવા ન દેવો, એટલી વાતો જરૂરની છે.

સુધારાની સ્થિતિ—તાવ ઉતરીને શરીર સ્વસ્થ થતાં સુધી ૧૫ દિવસ સુધી નિત્ય તાવની ગરમી માપવી. ૭ થી ૧૦ દિવસની અંદર તાવ ઉથલો મારે છે અને તાવ ફરી વધારે વધે છે. આમ

થાય તો ખોરાકનો ફેરફાર કરી ફરી દરદીને દુધ સરખા પ્રવાહી પોષણ ઉપરજ રાખવો. આ ઉથલો પણ પંદરેક દિવસ ચાલે છે અને દરમીયાન કેટલાક કેસોમાં દરદ બીજો ઉથલો મારે છે. ક્રોધથી અથવા નકર ખોરાકથી કોઇ વાર થોડો તાવ આવી જાય છે. તાવ છેક ઉતરી ગયા પછી દરદીને ભૂખ બહુ લાગે છે, અને તેથી પછી તેને સારી રીતે ખાવા આપી શકાય. છેવટનાં લક્ષણોમાં માનસિક નબળાઈ, અથવા કાનની બેહેરાશ કાંઈ સમય સુધી રહે છે, પણ પછી તે પણ દૂર થાય છે.

ગળસુંઢું (Diphtheria)—આ દરદ ચેપી છે. તેમાં ગળું સુજી આવી તેના ઉપર બીજી ત્વચા જેવી પોપડી બાઝે છે. તે સાથે તાવ હોય છે. તે રોગ કોઇ પણ ઋતુમાં મોટાં નાનાં સૌને લાગુ પડે છે, પણ બાળકોમાં તેનો ઉપદ્રવ વિશેષ હોય છે. આ દેશમાં આ દરદ મરકીની પેઠે ફેલાવવાળું (epidemic) નથી હોતું. ઘણું કરીને ભેજવાળાં સ્થળોમાં અને બગડેલી હવાવાળાં ઘરોમાં બચ્ચાંને આ દરદ લાગુ પડે છે.

લક્ષણો—શરૂવાત ઘણું કરીને ધીમી હોય છે અને દરદનું જોર બધા કેસોમાં એક સરખું નથી હોતું. પ્રથમ ગળું સુજી આવે છે અને અંદર જોતાં ભોંય લાલ થએલી દેખાય છે. પછી જીભના કાકડા (tonsils) તથા પડજીભ સુજી આવે છે અને તેના ઉપર સફેદ છારી બાઝેલી દેખાય છે. નાકમાંથી પાણી ચૂવા લાગે છે; મધ્યમ પ્રકારના હુમલામાં સામાન્ય લક્ષણો સ્પષ્ટ સમજાય છે, અને ત્યારે દરદી ઘણોજ નબળો લેવાઈ ગયેલો લાગે છે. તે ખોરાક ગળે ઉતારી શકતો નથી અને ગળાની ગ્રંથીઓ સુજી આવે છે.

આ દરદમાં સ્વરનળીમાં પણ સોજો આવી જાય છે તથા અવાજ ખોખરો થાય છે. ઘણાં બચ્ચાં આ પ્રકારના સોજામાં મરણ

પામે છે. ગળસુનું ગળાના કયા સ્થાનમાં છે તેનો તપાસ કરીને તાબડતોબ ઉપાય લેવો જોઇએ.

કફ પડતો નથી, ખાંશી ત્રાસદાયક હોય છે, શ્વાસ બહુ ભયંકર રીતે ચાલે છે, હોઠ કાળા પડે છે, અને આખરે બેશુદ્ધિ આવીને બાળક મરે છે.

સારવાર—આ દરદમાં સ્થાનક ઉપચારની જરૂર છે. જંતુનાશક દવાઓનું પ્રવાહી ગળે લગાડવું. છરા (spatula) વતી જીભ દબાવવાને એ દવાંની પીંછી ગળે ફેરવવી. આમ કરતાં ખાંસી તથા કફ ઉડવાનો સંભવ છે, અને રોગના જંતુ આ કફમાંજ હોય છે, માટે દવા લગાડનારે એ ચેપથી પોતાના મોંનું રક્ષણ કરવું. વિશેષ ઉપચાર ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે કરવો.

ગાલપચોળાં—આ દરદ કોઈ પણ ઋતુમાં અને કોઈ પણ ઉમરમાં થાય છે. લાળોત્પાદક પિંડોની અંદર વરમ થાય છે અને તેની સાથે થોડો તાવ ભરાય છે. કાનની નીચે આગલા ભાગમાં અને હડપચી નીચે વિલક્ષણ પ્રકારનો ગોળ સોજો થાય છે. પ્રથમ એક બાજુ ઉપર થાય છે અને પછી બીજી બાજુમાં થાય છે. અનાજ ગળે ઉતારતાં દરદ થાય છે. કેટલાક કેસોમાં આવો વરમ ગુહ્ય ઇન્દ્રિયોમાં પણ થઇ આવે છે. આ દરદ પણ ચેપી છે અને એકમાંથી બીજાને લાગુ પડે છે.

સારવાર—દરદીને એકાંત સ્થળમાં રાખવો. સોજા ઉપર નરમ ફલાલીન બાંધવું; ગરમ વરાળીઓ શેક કરવો અને ઠંડીથી રક્ષણ કરવું. શરૂવાતમાં હલકો પ્રવાહી ખોરાક આપવો. આ દરદ થઇ ગયા પછી થોડો વખત નબળાઇ રહે છે.

કોલેરા—કોલેરાના દરદથી સૌ વાકેફ છે, તોપણ કોલેરાના દરદીઓની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે વાતથી આપણા કુટુંબનાં

માણસો તદ્દન અજ્ઞાન છે. માટે દરેક કુટુંબનાં સર્વ માણસોએ અને ખાસ કરીને સ્ત્રી પરિચારકાએ આવા દરદની સારવાર જાણવી જોઇએ.

લક્ષણો—ઝાડો તથા ઉલટી એ આ દરદનાં મુખ્ય અને પ્રત્યક્ષ લક્ષણો છે. દરદ એકાએક લાગુ પડે છે, અથવા પ્રથમ સાધારણ ઝાડો થઇને કોલેરાનું ભયંકર રૂપ લે છે. કોલેરાના ઝાડાનો રંગ ચોખાના પાણી જેવો સફેદ હોય છે અને ઝાડો પુષ્કળ છુટી પડે છે. પેડુ તથા હાથ પગમાં ભયંકર આંકડી તથા ગોઠલાં ચડે છે અને દરદી બચવાનો ન હોય તો શરીર ઠંડું પડવા લાગે છે, પરસેવો વળે છે, નખ ઝાંખા પડે છે, આંખો ઉંડી જાય છે, ચેહેરો છેક ભયંકર બને છે; નાડી દેખાતી બંધ થાય છે, અને પેસાબ ઓછો થાય છે અથવા તદ્દન બંધ પડે છે.

કોલેરાનાં લક્ષણોને ત્રણ સ્થિતિમાં વહેંચી શકાય. તે નીચે પ્રમાણેઃ-

૧ લી સ્થિતિ—અશક્તિ, મોળ તથા ઝાડો થવા લાગે છે.

૨ જી સ્થિતિ—ઝાડા વારંવાર થાય છે અને ઝાડાનો રંગ પીળાશમાંથી બદલાઇને સફેદ ચોખાના ધોણ જેવો આવવા લાગે છે, ઉલટી થવા લાગે છે, અને પેડુ તથા હાથપગમાં આંકડી શરૂ થાય છે, તરસ ઘણી લાગે છે, અવાજ લુખો પડે છે, અને ચેહેરો ચીમડાઈ જાય છે.

૩ જી સ્થિતિ—બીજી સ્થિતિ ૨ થા ૧૫ કલાક સુધી ચાલુ રહે છે અને દરદી ત્રીજી સ્થિતિમાં ધીમે ધીમે આવે છે. આ સ્થિતિ મૃત્યુની સ્થિતિ હોય છે. આ ત્રીજી સ્થિતિમાં ઝાડો ઉલટી ઓછાં થાય છે, અથવા બંધ પડે છે, શરીરની ગરમી જોઇએ તેથી પણ ઓછી થાય છે, ચેહેરો તથા હાથ પગ શ્યામ વર્ણના બને છે, આંખમાં ખાડા પડે છે, ચેહેરો છેક ખાલી પડે છે, અવાજ છેક બેસી જાય

છે; પેસાબ થોડો અથવા છેક બંધ પડે છે અને ચામડી ઠંડી ગાર પરસેવાવાળી દેખાય છે.

આ દરદમાં કાંતો ૨૪ કલાકમાં મૃત્યુ થાય છે, ને મૃત્યુ પહેલાં દરદી સુધારા ઉપર છે એવું લાગ્યા છતાં દરદી બચતો નથી; અને કવ. ચિત સુધારા ઉપર આવે છે તો દરદી બચી જાય છે.

સારવાર—દરદીને પથારીમાં સુવાડવો અને તમામ પ્રકારનો ખોરાક બંધ કરવો, એ સૌથી ઉપયોગી સૂચના સમજવી. કાળજે રાઇની પટી મારવાથી ઉલટીનું જોર નરમ પડે છે. તરસ મટાડવા માટે બરફ, બરફવાળું પાણી, અથવા સલ્ફ્યુરિક લેમોનેડ થોડું થોડું આપવું. ગોઠલાંની વેદના નરમ પાડવા માટે હાથવતી ધીમેથી ચંપી કરવી અથવા ગરમ પાણીનો શેક (ગરમ પાણીના શીશા ફેરવવા) કરવો. વધી ગયેલી સ્થિતિમાં ગરમ કામળી શરીરે લપેટવી, ગરમ શીશા શરીરે ફેરવવા, થોડો થોડો બ્રાંડી આપવો, જેથી શક્તિપાત થાય નહિ.

સારવારમાં સાવચેતી—કોલેરાના દરદીની સારવાર કરનારાંઓએ નીચેની વાતો ઉપર જરૂર લક્ષ આપવું:—

(૧) પરિચારિકાએ પોતાની તબીયત જાળવવી; નિયમિત સાદો તાજો ખોરાક, પુરતી ઉંઘ અને દરદીની કોટડીમાં અતિ લાંબો વખત ન રહેવું, એ ત્રણ વાતો પાળવી.

(૨) સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા રાખવી. દરદી પાસે જઇ આવ્યા પછી, તથા ખાવા બેસતાં પહેલાં તેણે પોતાના હાથ ધોવા. દરદીના ઓરડામાં તેણે ખાવું નહિ.

(૩) ઘરમાં એ દરદ ફેલાવો ન પામે તેની સંભાળ રાખવી. તેમ થવા માટે, સારવાર કરનારે પોતે રોજ સ્વચ્છ રહેવું—(self-disinfection); સ્વચ્છતા રાખવી, અને દરદીના ઓરડામાંની સર્વ

ચીજો, વાસણ, ઉલટી, ઝાડો, પેસાબ, સર્વના ઉપર જંતુનાશક દવા નાખીને હવાને બગડતી અટકાવવી.

(૪) ઝાડા ઉલટીનો નિકાસ તથા શુદ્ધિ—બગડેલા ટુવાલ, રૂમાલ, ચાદરો વગેરે વસ્તુઓ શુદ્ધ કરવા માટે તથા જમીનનું તળીયું ચોખું કરવા માટે કાર્બોલિક લોશન (૧ ભાગ કાર્બોલીક ઍસીડ–૨૦ ભાગ પાણી), અથવા રસકપુરનું પાણી (પરકલૉરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી–તેનું પ્રવાહી)–વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

દરદીના ઝાડા ઉલટીમાં ડિસઈન્ફેક્ટંટ એટલે જંતુનાશક પદાર્થ નાખ્યા પછી તેનો નીકાલ કરવા માટે તે જાજરૂમાં નાખવામાં આવે તો તે જાજરૂ ગટરની સાથે સંબંધવાળાં હોય અને ધોવાઇને સર્વે ગંદકી ગટરમાં જાય તોજ જાજરૂમાં નાખવું, અને નહિ તો તંદુરસ્તી ખાતાની સૂચના પ્રમાણે નીકાલ કરવો, પણ તે ગમે તેમ ફળીયામાં કે પોળોમાં ફેંકી દેવું નહિ.

ઇન્ફ્લુએન્ઝા—(શરદીનો ચેપી તાવ)–આ પણ એક ચેપી તાવ છે. મુંબઈ ઇલાકામાં થોડાં વરસ પહેલાં એક મરકી તરીકે ફેલાયો હતો. મરકી તરીકે આ રોગ દેશમાં ચાલે છે ત્યારે તેનો પ્રસાર ઘણો મોટો થાય છે.

લક્ષણો—શરીરમાં ટાઢ તથા ધ્રુજ આવીને એકાએક શરૂવાત થાય છે. તાવ ઘણો ચડી આવે છે અને નાડી જલદ ચાલે છે. કપાળમાં દુખે છે અને આંખના ડોળાની પછવાડે સખ્ત વેદના થાય છે. આંખો લાલ થાય છે, તથા હાથ, પગ, પીઠ તથા છાતીમાં સખ્ત દરદ થાય છે.

સાદી શરદીના જેવાં લક્ષણો દેખાય છે, અથવા કવચિત નથી પણ દેખાતાં. શક્તિ ઘણીજ ઓછી થવી એ આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે.

ઉપદ્રવો—આ દરદ સાથે નીચેના ઉપદ્રવો હોય છે:–પાચન-ક્રિયા બગડે છે. ખાંસી થઈ આવીને શ્વાસ માર્ગનો અવરોધ થાય છે. ન્યૂમોનિયા એટલે કફક્ષય થઇ આવે છે તો દરદી બહુ ભયમાં આવી પડે છે. અને ઘણા દરદીઓ આ ઉપદ્રવથીજ મરણ પામે છે.

ઘણાખરા દરદીઓ સાજા થાય છે, જો કે ઘણાનો મંદવાડ લાંબો ચાલે છે. નબળાં નાજુક માણસોને આ રોગ લાગુ પડે છે તો તે કાંઈ જાથુનું દરદ મૂકી જાય છે અથવા આ દરદની સાથેજ ક્ષયનું કે બીજા ભયંકર રોગનું મૂળ રોપાય છે.

સારવાર—સાધારણ હુમલામાં દરદી સારો થતાં સુધી તેને બીછાને રાખી આરામ આપવો, અને સંપૂર્ણ સારો થતાં સુધી તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવા દેવો નહિ. તાવ હોય ત્યાં સુધી પ્રવાહી ખોરાક–કાંજી દુધ વગેરે આપવાં અને તાવ ગયા પછી દરદી બધું ખાઇ શકે એટલે સારો પોષણકારક ખોરાક આપવો. આ દરદ લાગુ પડયા છતાં જેઓ આરંભમાં ગફલતમાં રહી ખુલ્લી ઠંડી હવામાં રહે છે તથા અતિ શ્રમનું કામ કરે છે તો તેમાંથી ભયંકર માંદગી થઈ આવે છે.

બ્યૂબૉનિક પ્લેગ—(ગ્રંથીસન્નિપાતજ્વર (Bubonic Plague)–**કારણ**–આ રોગને ચેપી એટલે સાંસર્ગિક ગણવામાં આવેલ છે, પણ તેની ઉત્પત્તિ શામાંથી થાય છે તેનો અદ્યાપિ નિર્ણય થયો નથી. જ્યારે કોઇ દેશમાં, કોઈ પ્રાંતમાં, કોઇ શહેરમાં કે ઘરમાં આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે ત્યાં ત્યાં તે રોગના રોગીથી, જંતુથી અને જંતુને ફેલાવનારા ઉંદરોથી પોતાનો બચાવ કરવો, નહિ તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ છે. એવું કહેવાય છે કે, બહુ ભેજવાળી તથા કાદવથી સડેલી જમીનમાં, બગડેલ હવાવાળા ઘરમાં, બગડેલાં ને સડેલાં અથવા અપૂર્ણ અન્નથી, અતિ શ્રમથી અને અતિ તાપથી,

ઇત્યાદિ **સ્થાનિક કારણોથી** આ રોગ થાય છે. **સ્પર્શજન્ય કારણ** પણ વારંવાર જોવામાં આવેલ છે. જો કે પ્લેગવાળા દરદીનો સ્પર્શ કરવાથી આ રોગ લાગુ પડી જતો નથી, પણ તેની સારવાર કરતાં કરતાં વધુ સંબંધમાં રહેનારાંઓને આ રોગ લાગુ પડયાના હજારો દાખલા બન્યા છે, તેથી પણ ખાત્રી થાય છે કે, જે લોકો પ્લેગના દરદીની સારવાર કરતાં કરતાં તેની બગડેલ હવાવાળી ઓરડીમાં સુઇ રહે ને બહારની ખુલ્લી હવામાં ફરવા જતા નથી, તેમજ દરદીનાં વાપરેલાં વાસણ, તથા પહેરવાનાં કપડાંનો ઉપયોગ કરે છે તથા દરદીના શ્વાસની હવા પોતાના મોંમાં આવવા દે છે, તેવા લોકોને આ દરદ લાગુ પડે છે. **હવા તથા ઋતુ** પણ આ દરદને ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે. સુકી ઋતુમાં આ ઉપદ્રવ હોતો નથી, પણ ચોમાસાની કે ટાઢની ઋતુમાં તેનો વિશેષ ઉપદ્રવ હોય છે.

ચેપની મુદ્દત—(Incubation period)–આ રોગનું વિષ અથવા તેના જંતુ શરીરમાં દાખલ થયા પછીથી તે ગાંઠ અથવા તાવ પ્રત્યક્ષ થતાં સુધી વચમાં કેટલાક દિવસો જાય છે. આ મુદ્દતને માટે ચોકસ નિશ્ચિત કાળ નક્કી થયો નથી. પણ ૫ થી ૧૦ દિવસમાં તાવની ઉત્પત્તિ થઇ બહાર પડે છે, અને એટલાજ માટે સરકારે દશ દિવસનું **કવૉરેન્ટાઇન** ઠરાવેલું હતું; મતલબ કે પ્લેગવાળા સ્થળમાંથી આવેલા દરદીને દશ દિવસ રોકયા પછી જો તેને પ્લેગ લાગુ ન પડે તો તે પ્લેગના જંતુથી મુક્ત છે એમ માનીને તેને વસ્તીમાં જવા દેવો, એમ ઠરાવેલ હતું.

લક્ષણો—બધા દરદીઓમાં એક સરખાં લક્ષણો હોતાં નથી. કેટલાક દરદીને પ્રથમ ગાંઠ થઇ આવ્યા પછી તાવ લાગુ પડે છે ત્યારે કેટલાક દરદીઓને પ્રથમ તાવ ચડી આવીને પછી ગાંઠ દેખાય છે. પ્રથમ દરદીની કમર, હાથ તથા પગ દુટે છે અને સુસ્ત બને

છે અને પછી તાવ ભરાય છે. તાવની સાથેજ અથવા તે પછી ચાર દિવસ સુધીમાં જાંઘમાં, કાખમાં કે જડબા પાસે ગાંઠ ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ ઘણો સખ્ત આવીને દરદી બડબડવા લાગી બેશુદ્ધ થાય છે; મેાં તથા આંખેા લાલ થાય છે; જીભ મેલી તથા કોરી પડે છે અને તરસ ઘણી લાગે છે. ગાંઠ વધારે સુજીને અંદર અસહ્ય પીડા થાય છે. એટલામાં દરદી ટકયેા તેા સુમારે સાત દિવસમાં ગાંઠ પાકી પરૂ થાય છે. એમ કહેવાય છે કે પ્લેગના દરદીની ગાંઠમાં પ્લેગનું મુખ્ય વિષ હેાય છે અને જો તે ગાંઠ જલદી ફાટવાથી કે ફેાડવાથી અંદરનું વિષ જલદી નીકળી જાય તેા દરદીનેા બચાવ થાય છે, પણ જો તે ગાંઠની અંદરના જંતુએા શરીરના લેાહીમાં મળી જાય તેા પછી દરદીનેા બચાવ થતેા નથી.

પ્લેગનેા બીજો પ્રકાર—આ મરકીના એક બીજા પ્રકારમાં દરદીને ગાંઠ થતી નથી, પણ આંતરડું બગડે છે, ફેફસાંનેા વરમ થાય છે અથવા શ્વાસનળીનેા વરમ થાય છે. મતલબ કે કેટલાક દરદીએાને પ્લેગમાં ગાંઠ થવાને બદલે આ ત્રણ અથવા ત્રણમાંનું એકાદ મર્મસ્થાન બગડે છે અને તાવ ભરાય છે, અને આ જાતના પ્લેગના કેસમાં–આ દરદ પ્લેગનું છે કે ન્યુમેાનિયાનું છે–તે સહેલથી સમજી શકાતું નથી.

ગામમાં પ્લેગના કેસેા થતા હેાય એવા સમયમાં ઘરમાં કેાઇને એકાએક તાવ આવે તેા પ્લેગની શંકા થાય છે, અને તુરતજ તેને માટે ચાંપતા ઉપાયેા લેવા જોઇએ. કેટલીકવાર પ્લેગ બહુ સખ્ત રૂપે ચાલતેા હેાય છે તેા સેંકડે દશ દરદી બચતા નથી, અને નરમરૂપમાં વધુ પ્રમાણમાં બચાવ થાય છે. પ્લેગના દરદી ઘણું કરીને પ્રથમના ત્રણ ચાર દિવસ સુધીમાં મરે છે, અને લંબાણે પડે છે તેા બચવાની આશા બંધાય છે.

સારવાર—ઘરમાં કોઇને મરકીનો તાવ લાગુ પડે કે તેને ઘરનાં સર્વ માણસોના સમાગમથી દૂર રાખવો; બની શકે એમ હોય તો તેને ગામ બહારની ખુલ્લી હવામાં ઝુંપડું બાંધી રાખવો, અને તેમ ન બની શકે તો ઘરમાં છેક ઉપલા માળમાં અથવા છેક અલગ એકાંત ઓરડામાં રાખવો, પણ સારી મોકળી હવાવાળી જગામાં રાખવો અને પૃષ્ટ ૨૪૩–૪૪ ઉપર જણાવેલા સર્વ સાવચેતીના ઉપાયો લેવા અને સારવાર કરનારાંઓએ પણ પૃષ્ટ ૨૫૯ ઉપર લખેલા સર્વ નિયમો પાળવા. દરદી સારો થયા પછી અગર દરદી મરણ પામ્યા પછી તેના ઓરડાની તથા આખા ઘરની હવા શુદ્ધ કરવા માટે હવા શુદ્ધિના ઉપાયો પૃષ્ટ ૨૪૪–૪૫ ઉપર આપ્યા છે તે કરવા.

ઉપાય—આ દરદનો કોઈ ખાત્રી લાયક ઉપાય હાથ લાગ્યો નથી. બહુધા તે અસાધ્ય રોગ છે. તોપણ ઉપચારકે તથા પરિચારિકાએ મરકીના દરદીનો ઉપચાર કરવામાં નીચેની વાતો ઉપર લક્ષ આપવું:—

૧—દરદીને ઝાડો નિત્ય એકાદ વાર કે વધુ વાર સાફ આવે એવી તજવીજ રાખવી. ઝાડાની દવા જરૂર આપવી.

૨—હૃદય એટલે હાર્ટની તથા મગજની શક્તિના રક્ષણ માટે ઉત્તેજક ઔષધો આપવાં, જેમકે દ્રાક્ષાસવ, બ્રાંડી, આમોનિયા વગેરે.

૩—નિદ્રા ન આવે તો ઉંઘ લાવનારી દવાઓ આપવી; જેમકે અફીણ, પોટાશ બ્રોમાઇડ.

૪—ખોરાકમાં દુધ, મગનું ઓસામણ, પાતળી કાંજી, બરફ, વખતોવખત આપવાં; પણ બીજો ખોરાક આપવો નહિ.

૫—ગાંઠ ફોડવાના અનેક ઉપાયો છે. શસ્ત્રથી ગાંઠ કાપવામાં આવે છે. તે સિવાય, અનેક પ્રકારના લેપ, ટિંક્ચર આયોડીન, દોષઘ્નલેપ, લીંબડાનાં પાન, ડુંગળીની પોલ્ટીસ, જળો તથા ડામ ઈત્યાદિ

ભલામણો થાય છે. પણ તેમાં કયો ઉપાય સૌથી સારો છે તેનો કાંઈ પણ નિશ્ચય નથી. માટે આવે વખતે ધીરજ રાખીને હુશિયાર ડાક્ટરની કે વૈદની સલાહથી યોગ્ય સારવાર કરીને પરિણામ ભાવીના હાથમાં છોડી દેવું.

બીજા સાદા તાવ–Non Infection Fevers.

આ જાતનો તાવ એકમાંથી બીજાને લાગુ પડતો નથી અને તેથી તેમાં ડિસઇન્ફેકશન એટલે હવાની શુદ્ધિ કરવાની જરૂર પડતી નથી.

સાદા તાવ ઘણી જાતના છે. તેમાં બે મુખ્ય છે. **વિષમજ્વર** એટલે ભેજના સડામાંથી ઉત્પન્ન થયેલી મેલેરીઆની હવામાંથી લાગુ પડનારો તાવ. **સંધિવાતજ્વર** એટલે તીક્ષ્ણ સંધિવા સાથે જે તાવ હોય છે તે.

વિષમજ્વર—ભેજવાળા અને કાદવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોને આ તાવ લાગુ પડે છે; વળી સુકા મુલકના લોકો આવા ભેજવાળા પ્રદેશમાં જાય છે તો તેમને પણ લાગુ પડે છે. આ દરદ લાગુ પડયા પછી એવો ભેજવાળો પ્રદેશ છોડીને સુકા પ્રદેશમાં આવી રહ્યા છતાં ઘણાં વરસ સુધી આ રોગ તેને છોડતો નથી.

લક્ષણો—સામાન્ય લક્ષણોની ત્રણ સ્થિતિ છે. પ્રથમ ટાઢ, પછી તાવ (ઉષ્ણતા), પછી પરસેવો. આ ત્રણ સ્થિતિ કેટલાક કલાક સુધી રહે છે. તાવના આવા બે હુમલાની વચેના વખતમાં દરદી સામાન્ય રીતે સારી હાલતમાં દેખાય છે. શરૂવાતમાં ટાઢની ચમકારી સાથે ટાઢ ચડી આવે છે. દાંતની કડકડાટી બોલે છે અને હાથ પગ ધ્રુજે છે. હાથપગનાં આંગળાં શ્યામ પડે છે, ચેહેરો ઝાંખો પડે અને પેસાબ બહુ છુટે છે. તાવની ગરમી વધતી જતી માલમ પડે છે. તે પછી તાવની બીજી સ્થિતિ ઉષ્ણતાની શરૂ થઇ તાવ ઘણો ભરાય છે, ચેહેરો લાલ અને ચામડી સુકી પડે છે. કેટલાક કલાક આવી તાવની સ્થિતિમાં પસાર થયા પછી પરસેવો વળવા લાગે છે. પરસેવો પુષ્કળ

વળે છે એટલે તાવની ગરમી નરમ પડવા લાગે છે અને બીજા લક્ષણો તથા બેચેની દૂર થાય છે.

સારવાર—તાવની ટાઢ ચડે કે દરદીને બિછાનામાં સુવાડી ગરમ કામળી કે ગોદડાં ઓઢાડવાં. ટાઢ કમી કરવાના સર્વ ઉપાયો કામે લગાડવા. ગરમ પાણીની બાટલીઓથી હાથ પગને ગરમી આપવી. બીજી સ્થિતિમાં એટલે તાવ ભરાયા પછી ઓઢાડેલાં કપડાં કમી કરવાં કે દુર કરવાં, અને સાધારણ ગરમ પાણીમાં વાદળી કે ફલાલીનનું કપડું બોળીને શરીર લુછવું. તરસ બહુ લાગે તો પીવાનું ઠંડું પાણી આપવું. તાવ ઉતારવા માટે ક્વીનાઈન, જ્વરાંકુશ, અથવા એવીજ બીજી જ્વરઘ્ન દવા આપતા રહેવું. પહેલાં તેમજ તાવ ઉતરેથી નિયમિત રીતે તાવની ગરમીનું થરમોમીટરથી માપ લઇ તેની નોંધ રાખતા રહેવું. આથી દવાની શું અસર થાય છે તે સમજાય છે. આવા તાવના દરદીને રાત્રે કે પ્રાતઃકાળમાં મેલેરીઆની હવાવાળી જગામાં જવા ન દેવો. જવાની જરૂર પડે તો બપોરના વખતે જવા દેવો. આવા દરદીને બની શકે તો ઉપલા માળ ઉપર સુવાડવો અથવા તેવી સગવડ ન હોય તોપણ તેને ભેજવાળી કે ભીની જમીનમાં સુવાડવો નહિ.

તાવ ચાલે ત્યાં સુધી દરદીને હલકો સાદો ખોરાક આપવો; ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની મના કરવી; બીજું કુપથ્ય ન કરે તેની સંભાળ રાખવી. આ દરદ લાંબા વખત સુધી ચાલે છે તો તેમાંથી ઘણા દરદીઓને બરલ થઇ આવે છે અને તે બરલની ગાંઠ બહુ વધે છે તો દરદી દહાડે દહાડે નિસ્તેજ ઝાંખો, તથા અશક્ત થતો જાય છે, અને ફીકો પડતો જાય છે. એવા દરદીને સારી હવામાં લઈ જવો, સારો ખોરાક આપવો અને લોહ કે મંડુર સાથે તાવના જંતુઓને મારનારી જ્વરઘ્ન દવાઓ કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રાખવી.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

બાળકોનાં દરદો.

બાળકોનાં દરદોમાં તેમની સારવાર કરવી, એ કામ સાધારણ નથી. તેમાં બહુ અનુભવ અને યુક્તિની જરૂર છે. સારવાર કરનારી પરિચારિકાએ કે દાયણે બાળકની મા કે ધાવ પાસેથી તેના બાળકના દરદ સંબંધી સર્વ માહીતી પ્રથમથી મેળવવી જોઇએ.

બે વરસની ઉમરની અંદરનાં નાનાં બચ્ચાંના દરદમાં તેના દરદનું કારણ જાણવું કે તેનાં લક્ષણો જાણવાં, એ કામ ઘણું કઠણ છે. પણ કાળજી ભરેલું લક્ષ આપવાથી ઘણું જાણી શકાય. બાળક રોઇને પોતાનું દરદ કે પોતાને જોઇતી ચીજની ઇચ્છા જણાવે છે.

રોવા ઉપરથી રોગની પરીક્ષા—બાળકની ફરીયાદો તથા તેની પીડાઓ તેના રોવાના પ્રકારો ઉપરથી જાણી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) બાળક ભૂખ્યું હોય તો રોતાં રોતાં તે પોતાના હાથ (હથેલી) વાળી દે છે, હાથ પગ વાંકા વાળે છે, અને પેટમાં પડે નહિ ત્યાં સુધી એવી રીતે રોયા કરે છે.

(૨) જો ચૂંક કે આંકડી આવતી હોય તો જોરથી રૂવે છે, મરડાઈ ઠરડાઈ જાય છે અને શરીરને બેચેનીપણે હલાવ્યા કરે છે.

(૩) આંખો બંધ કરીને ઘેનવાળી નિદ્રામાં સુતેલું બાળક રહી રહીને તીક્ષ્ણ બૂમ પાડી ઉઠે તો સમજવું કે બાળકના માથામાં—મગજમાં—વરમ—દાહ થયો છે.

(૪) કાનમાં દરદ હોય તો વારંવાર ચીસો પાડે છે અને તે ચીસો જારી રહીને તે કેમે રોતું બંધ પડતું નથી અને બાળક તે કાનવાળી બાજુનું માથું પોતાની માની છાતી સાથે ઘસે છે.

(૫) ફેફસાંના પડનો વરમ થયો હોય તોપણ બાળક ઘણા જોરથી રડે છે.

(૬) રોવાના પ્રકાર તથા અવાજ ઉપરથી પણ રોગનું અનુમાન થાય. માબાપની ગરમીનો વારસો લઈ જન્મેલું નાનું બાળક ખોખરા અવાજથી રૂવે છે, અને સ્વરનળીના વરમવાળું મોટી ઉમરનું બાળક પણ ખોખરા અવાજથી રૂવે છે.

(૭) બાળક રોયા વગર પડયું હોય તો સમજવું કે તે ઘણુંજ નબળું થઈ ગયું છે અને દરદ ભયભરેલું છે.

સુવાની સ્થિતિ—બાળક પથારીમાં જુદી જુદી સ્થિતિમાં સુતું હોય તે ઉપરથી પણ તેના દરદની પરીક્ષા કરી શકાય છે. (૧) તન્દુરસ્ત બાળક ઘણું કરીને પડખાભર સુવે છે અને ગાલ ઓશીકા ઉપર રાખે છે. (૨) અતિ અશક્તિમાં કે ભયંકર માંદગીમાં બાળક વારંવાર પીઠ ભર સુવે છે; આંખો બંધ રાખે છે અને ચેહેરો ઉંચો રાખે છે. (૩) પડખા ભેર સુઇને હાથ પાછળ ખભા તરફ નાખે તો સમજવું કે તેને મગજનો કાંઇ વિકાર છે, (૪) જો શ્વાસ લેવામાં મુસ્કેલી પડતી હોય તો સ્વરનળીની વિકૃતિ છે એમ અનુમાન થાય. (૫) મોં ઓશીકા સાથે દબાવીને પેટ ભર ઉંધુ સુવે અથવા સાથળ અને પગ પેડુમાં ભરાવીને ઉંધુ સુવે તો સમજવું કે બાળકને પેડુમાં કાંઇ દરદ છે.

ચેહેરો—તન્દુરસ્ત બાળકનો ચેહેરો નિર્મળ, તાજો હોય છે અને કાંઇ પણ ફેરફાર થાય અથવા ચેહેરો ફીકો, ઝાંખો પડે તો સમજવું કે તેના શરીરમાં કાંઈ પણ અવ્યવસ્થા થયેલ છે. મોં બેડોળ, ભમરો ચડેલી અને આંખો ડુબેલી હોય તો જાણવું કે કાંઇ દરદ થયું છે.

નાડી કેટલી ચાલે છે, શ્વાસ કેવો ચાલે છે, અને ઉષ્ણતા કેટલી છે, તે સર્વેની નોંધ લેવી જોઇએ. બાળકની ઉષ્ણતા (tempera-

ture) જરા કારણ મળતાં એટલી બધી વધે છે કે જેવી ઉષ્ણુતા મોટી ઉમરના માણુસને સખ્ત માંદગીમાંજ હોઈ શકે. ચામડીની સ્થિતિ ઉપરથી પણ બાળકની કેવી સંભાળ રહે છે તથા ચામડી ઉપર શું શું દરદો છે, તે જોઇ શકાય છે.

રોગનો ઇતિહાસ—જ્યારે કોઇ બાળક દવાખાનામાં દાખલ થવા માટે આવે છે ત્યારે પરિચારિકા (hospital nurse) એ બાળકના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે નોંધ લે છે:—કુટુંબોમાં પણ આ નોંધ ઉપયોગી છે.

(૧) બાળકનું નામ, (૨) ઉમર, (૩) જન્મ દિવસ, (૪) પુરા દિવસનું કે અધુરા માસનું, (૫) ધાવીને ઉછરેલું કે દુધ પીને ઉછરેલું, (૬) પ્રથમ કાંઇ દરદ થયું હતું, જેમકે ઓરી કે માતાનો તાવ, વિસ્ફોટક વગેરે, (૭) હાલની બીમારીનાં લક્ષણો તથા મુદત, (૮) કુટુંબનો ઇતિહાસ—બાપ, મા, નિવાસ સ્થાન; કેટલાં છોકરાં જીવતાં હયાત છે, કેટલીવાર ગર્ભસ્ત્રાવ કે અધુરે ગર્ભ ગયો છે, હયાત છોકરાંમાંથી કોઇને કાંઈ રોગ થઇ ગયો હતો કે થયો છે, મરેલાં છોકરાંની હકીકત, એટલે શું રોગથી કેટલી ઉમરે મરણ પામ્યાં.

આ સર્વ હકીકત ઘણી જરૂરની છે, અને પરિચારિકા તે હકીકત સહજ મેળવી શકે. બાળકની મા પોતાનાં બાળકની પરિચારિકા તરીકે ઘરમાં સારવાર કરતી હોય તો તેણે પણ ઉપર પ્રમાણે સર્વ હકીકતનું એક પત્રક તૈયાર કરી તેના ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવાથી તે પોતાનાં બાળકની કે બાળકોની પીડાઓ અને દરદો સંબંધી ઘણી માહીતી મેળવી શકશે. પરિચારિકાએ અથવા બાળકની માએ આ હકીકત પોતાના વૈદ પાસે કે ડાકટર પાસે રજુ કરવી. આટલી હકીકત વિના બાળકના દરદની ખરી પરીક્ષા થઈ શકેજ નહિ. બાળક બહુ માંદુ હોય તો તેના શરીર ઉપરનાં કપડાં કાઢયા વિના તેના

દરદની શાંતિથી તપાસ કરવી. જો બાળક બહુ માંદું ન હોય તો પરીક્ષાની સગવડ માટે તેને ગરમ ઓરડામાં રાખીને તેનાં કપડાં કાઢી લઇ ગરમ કપડામાં વીંટી રાખી માના ખોળામાં તૈયાર રાખવું.

બાળકોનું પોષણ—રક્ષણ—બાળકો બહુ ચીડવાય છે, તેથી શરીરની અંદરનાં મર્મસ્થાનોની ક્રિયામાં જરા પણ અવ્યવસ્થા થતાં માંદું થઇ આવે છે; જેમકે હોજરીની અવ્યવસ્થા અથવા નહિ પચે એવો ખોરાક વારંવાર ભારે તાવ, ખાંસી, શ્વાસ, અને આંચકી ઉત્પન્ન કરે છે. નબળાં છોકરાંમાં આવી શારીરિક અવ્યવસ્થા કાંઇ રોગ વિના પણ ભયનું કે મૃત્યુનું કારણ બની જાય છે. ઝાડો, ઉલટી અને આંચકીમાંથી ઘણી અશક્તિ આવી જાય તો એકાએક મૃત્યુ થાય છે અને છેક બાળપણમાં આવાં મૃત્યુ ઘણાં સાધારણ થતાં જોવામાં આવે છે.

વધારે ગરીબ વર્ગના લોકોનાં. ઘણાં છોકરાં, દરદ વિના પણ, દુબળાં, ઠીંગણાં, ફીકાં અને હાડપીંજર જેવાં રહે છે. સારી હવાની તંગી, ખરાબ ઘર, અને પહેરવાનાં કપડાંની તંગી એ પણ મંદવાડનાં કારણો છે, પણ ખરાબ ખોરાક તો ઘણુંજ સામાન્ય કારણ છે.

બાળકનો ખોરાક—ધાવણ—તન્દુરસ્ત બાળકને તેની માએ સાત આઠ માસ સુધી ધવરાવવું અને બીજો કાંઇ પણ ખોરાક આપવો નહિ. પહેલાં ચાર છ અઠવાડીયાં સુધી દિવસે બબ્બે કલાકે અને રાત્રે બે ત્રણ વાર બાળકને ધવરાવવું. તે પછીની વયમાં લાંબે અંતરે ધવરાવવું. સાત આઠ મહીનાનું બાળક થયા પછી ધવરાવવા ઉપરાંત રોજ બે વાર કાંઈ ખાવા આપવું. મુખ્ય કરીને નરમ ભાત દુધમાં અથવા મેલીન્સફુડ મેળવીને આપવો.

બાળક દશ માસનું થયા પછી મરજી હોય તો ધાવણ છોડાવી દેવું અને તેની અવેજીમાં કણકી, નરમ ભાત, તથા દુધ આપવાં.

બાળક દોઢ વરસનું થયા પછી ભાત દાળ, ખીચડી, રોટલો, રોટલી, તથા દુધ આપી શકાય.

ઉપર પ્રમાણે, તન્દુરસ્ત બાળક માટે પોષણની હકીકત છે. પણ જો બાળક નબળું કે રોગી હોય તો ઉપલા ક્રમમાં ફેરફાર કરવો અને જરા વધુ મોટી ઉમરનું અથવા તન્દુરસ્ત થયા પછીજ બીજા બહારના ખોરાક ઉપર ચડાવવું.

દૂધ—જે બાળકને માનું ધાવણ ન મળી શકતું હોય તેને દુધ પાવાની જરૂર પડે છે. આ દુધ **ગાયનુંજ** હોવું જોઇએ અને તે બે વખત તાજે તાજું લાવવું જોઇએ. ઉમર પ્રમાણે દુધ નીચેના પ્રમાણમાં આપવું:—

પહેલો માસ—સવારના ૬ થી ૧૨ સુધીમાં બબે કલાકે દુધ પાવું. દરેક વખતે ત્રણ ત્રણ ચમચા (ચા પીવાના ચમચા) દુધ, એથી બમણું પાણી, અને એક કકડો સાકરનો મેળવીને પાવું. આ પહેલા મહીનાના દરેક અઠવાડીએ દુધ તથા પાણી એકેક ચમચો વધારવો.

બીજો માસ—દર ૨ાા કલાકે દુધ આપવું. દુધ અને પાણી બબે ચમચા વધારવા.

ત્રીજો માસ—ત્રીજા મહીનાની આખરમાં બાળકને દુધ તથા પાણી સરખે વજને મેળવીને ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર ચમચા દર ૩ કલાકે આપવું. દરેક વખતે ગરમ કરવું. પાણીને બદલે ચુનાનું નીતરૂં પાણી (લાઇમ વૉટર) ઉમેરી શકાય. દુધ તથા પાણી ઉકળે એટલું ગરમ કરવું.

કાચની શીશીવડે દુધ પાવામાં શીશીને દરેક વખતે ધોવાની બહુજ કાળજી રાખવી. દરેક વખતે દુધ પાયા પછી શીશી ગરમ પાણીથી તથા સોડા ખારથી ધોઇ નાખવી, અને પછી ઠંડા પાણીથી વીંછળી લેવી.

૭ માસની અંદરનાં બાળકોને બનાવટી ખોરાકો (foods) કદિ પણ આપવા નહિ, અને તે પછી પણ વિલાયતથી બનીને આવતો બાટલીનો ખોરાક ઘણી મુદતે બગડવાનો સંભવ છે. માટે દુધ અને ખુ ચોખાની કાંજી જેવા હલકા તાજા ખોરાકથી ચાલે ત્યાં સુધી બનાવટી ફુડ આપવો નહિ.

બાળક રોવા લાગે કે તેની મા તેને ધરાવે છે અથવા દુધ પાવા મંડી જાય છે તે ઘણુંજ ભૂલ ભરેલું છે. બાળક દરેક વખત કાંઇ ભૂખ માટેજ રડે છે એમ માની નહિ લેવું. પેટનાં દરદથી પણ તે રડે છે. દુધ આપવાનો સમય તો મુકરરજ કરી રાખવો, જેથી પછી રોતું બંધ રાખવાના કારણથી દુધ આપવાની જરૂર રહેતીજ નથી.

બાળક મોટું થયા પછી એટલે વરસ બે વરસનું થયા પછી તે ખાવા શીખે છે અને તેની મા જે ખાતી હોય તે ખાવાની આતુરતા બતાવે છે, અને તે ઉપરથી ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતે જે ખાતી હોય તેના કોળીઆ બાળકના મોંમાં હોંસે હોંસે મુકવા માંડે છે. આ પણ માતાઓની મોટી મૂર્ખાઇ છે ! મોટી ઉમરનાં માણસો જે ખોરાક ખાય તે બધો ખોરાક એકાદ વરસના કુંમળા બાળકને માફક આવેજ નહિ. માટે જો કાંઇ ખવરાવવું તો તે બાળકની ઉમર જોઇને માફક આવી શકે એવુંજ ખવરાવવું. એકાદ વરસના બાળકને પ્રવાહી નરમ ખોરાકજ માફક આવે. આ સર્વ વાત બાળકની માતાએ અથવા તેને ઉછેરનાર પરિચારિકાએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇયે.

દુબળાં બાળકો, બીજી રીતે તન્દુરસ્ત હોય તો, ખાનપાનની યુક્તિથી તથા તજવીજથી જ શરીરે ભરાવવાળાં થઈ આવે છે. એ જ દુબળાં અને નબળાં બાળકોને ખવરાવવા પીવરાવવાની બેદરકારી રાખવાથી તેઓ ઉછરી આવતાં નથી અને અકાળે મરી જાય છે. ઘણાંક

બાળકો તેમની માતાઓની ઉછેરવાની તથા ખવરાવવા પીવરાવવાની બેદરકારીથી જ બગડી જાય છે.

વળી એક બાળકને એક ખોરાક માફક ન આવે તો તેને બદલીને બીજો ખોરાક આપવાની તજવીજ રાખવી.

હૂંફ—બાળકોને શરદી લાગવા ન દેવી. તેઓ જન્મ્યા પછી પોતાની માતાના ખોળામાં, માતાની છાતી ઉપર અને માતાના પડખામાં જ ઘણો વખત રહે છે, અને માતાની હૂંફથી તેઓ ઉછરી આવે છે. એવી જ રીતે બાળકોનું બહારની ઠંડીથી તથા બહુ પવનથી રક્ષણ કરવું. જે શરદી ઠંડી કે પવન મોટી ઉમરનાં માણસો સહન કરી શકે તે નાની ઉમરનાં કુંમળાં બાળકો સહન નજ કરી શકે. માટે નાનાં બાળકોને હમેશાં સારાં નરમ હૂંફાળાં કપડાંથી ઢાંકી રાખવાં. શરદી લાગવાથી જ બાળકોને ઘણાં દરદો થાય છે. જે ઓરડામાં બાળકને રાખવામાં આવે તે ઓરડામાં તાજી હવાની અવરજવર થવી જોઇએ, પણ તેની સાથે બાળકના શરીરે હૂંફાળાં ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાં જોઇએ. બાળકનાં કપડાં વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ, મોકળાં હોવાં જોઇએ, અને બાળક નબળું હોય તો શરીર ઉપરનું એક કપડું તો ફલાલીનનું રાખવું જોઇએ. બાળકને પવનમાં ઉઘાડા શરીરે બહાર લઈ જવું નહિ. ઘરમાં બાળકને ઘોડીયામાં કે પથારીમાં ગોંધી રાખવું નહિ, તેને ઘરમાં અથડાવા રમવા દેવું, જેથી કસરત મળીને તેઓ શરીરે મજબૂત થાય છે.

બાળકોનાં મુખ્ય દરદો.

દાંત આવવા (Teething)—બાળકોને દાંત આવે છે ત્યારે ઘણુંખરાં બાળકોની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાય છે અને કેટલાંકને તાવ, ઝાડા, ઉલટી વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. બાળકોને પહેલા દુધીઆ દાંત સાતમે

મહિને અથવા એ ઉમરની આસપાસમાં આવવા માંડે છે અને બીજા વરસના અંત સુધીમાં આવી રહે છે. પાકા દાંત સાતમે વરસે આવે છે.

લક્ષણો—થોડો તાવ, ચીડીઓ સ્વભાવ, બેચેની; દાંત આવતા હોય તે મુદ્દતમાં બાળકને ઠંડી–શરદી જલદી લાગી જાય છે; ખોરાક-દુધ–સદતું નથી, કફ થાય છે, પાચનક્રિયામાં બીગાડો થાય છે અને વખતે આંકડી આવી જાય છે.

સારવાર—દાંત આવવાની મુદ્દતમાં બાળકની વધારે સંભાળ રાખવી; ઠંડીમાંથી તેનું રક્ષણ કરવું, અને ખોરાકનો એકાએક ફેરફાર કરવો નહિ. જો દાંતના પારા સુજી આવે અને દરદ ઘણું થાય તો તાજા લીંબુના રસવાળી આંગળી કરીને પારા ઉપર ધીમેથી ઘસવી; બહુ વેદના થાય તો પારામાં નસ્તર મુકવાથી દરદનું નિવારણ જલદી થાય છે. આ સિવાય ઝાડો, ઉલટી, તાવ તથા આંચકી થાય તો તેના ઉપાયો ઉપચારકની મદદથી કરવા.

આંચકી (Convulsion)—(બાલગ્રહ) આ બાળકોનો એક સામાન્ય રોગ છે, અર્થાત નાનાં બાળકોને તે ઘણી વાર થઈ આવે છે. ખરૂં કહીએ તો બાળકોનાં ઘણાં દરદોમાં આંચકી એ એક લક્ષણ છે. એક **કારણ** એ છે કે બાળકનો પ્રસવ થતાં વાર લાગે તો તેના માથા ઉપર દબાણ થયાને લીધે પ્રસવ થયા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી તેને આંચકી આવી જાય છે. આ આંચકી બહુ નરમરૂપે હોય છે અને કાંઈ પણ ઉપાય કર્યા વિના શાંત પડી જાય છે. આ જાતની આંચકીમાં બાળક ઉંઘતું હોય એમ લાગે છે. આંખનો કાળો ભાગ ઉપર નીચે ફરતો હોવાને લીધે ધોળો ડોળો દેખાયા કરે છે. બાળક કણુછે છે તથા શ્વાસ લેવામાં અટકાવ થાય છે.

કારણો—મગજનાં દરદો તથા વાઈ–(અપસ્માર) એ આંચકીનું એક કારણ છે. આ સિવાય પણ, બે વરસની અંદરની ઉમરનાં બાળ-

કોને આંચકી ઉપડી આવવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે. દુધનું અજીર્ણ, અપચો, કબજીયત, પેટનાં જીવડાં, દાંત આવવા, વગેરે. ઝેરી તાવમાં તથા મોટી ઉધરસમાં પણ આંકડી ઉપડે છે. આંચકી વિશેષ કરીને નબળાં માબાપોનાં બાળકોને તથા બેડોળ શરીરવાળાં અને હાડકાંનાં દરદવાળાં બાળકોને થાય છે.

લક્ષણો—આંચકી વારંવાર એકાએક ઉપડી આવે છે. કોઈ વાર પ્રથમ બાળક બેચેન તથા બાવરૂં બને છે, અને તેની સાથે ઉંઘમાં ઝબકી ઉઠે છે અને પછી આંચકી ઉપડે છે. આંખોના ડોળા ખીલા જેવા ઉંચા ઉપડેલા થઈ રહે છે; આંગળાં બીડાઈ જાય છે, અને તાણુ આવે છે ત્યારે બાળકનું શરીર જકડાઈ જાય છે, માથું પાછળ નાખી દે છે, હાથ પગ સીધા થઈ જકડાઈ જાય છે, અને શ્વાસોશ્વાસ બંધ પડે છે. તાણુ આવે છે ત્યાં સુધી બાળક બેભાન હોય છે. આવી તાણુ થોડી મીનીટ રહે છે, બંધ પડે છે, અને પાછી આવે છે; અથવા બાળક ઉંઘમાં પડે છે અને ઉંઘમાંથી ઉઠે છે ત્યારે પાછું તન્દુરસ્ત દેખાય છે.

સારવાર—આંચકીનું કારણુ માલમ પડે તે પ્રમાણે ઉપાય કરવો અને વૈદ તથા ડાકટરની જલદી સહાયતા લેવી. બાળકને આંચકી આવવા લાગે છે કે આ દેશનાં અણુસમજુ બૈરાંઓ આંચકીને મૃત્યુની નિશાની સમજીને કાંતો નિરાશ થઈ બાળકને ઝાલીને બેસી રહે છે, અથવા બહુ ધાંધલ કરી મૂકીને ઉપરાછાપરી અયોગ્ય ઉપાયો કરવા મંડી જાય છે. માટે આંચકી વખતે બહુ ધીરજ અને હીમત રાખવી, આંચકીનું કારણુ શોધી કાઢવું અને પછી યોગ્ય ઉપાયો કરવા. ગમે તે કારણુની આંચકી હોય, પણુ આંચકી આવવા લાગે કે મગજ ઉપર ઠંડક કરવી એટલે ઠંડા પાણીનાં પોતાં કે થોડો બરફ મૂકવો, અને માથાથી નીચેના શરીરે ગરમ પાણીનો શેક કરવો અથવા બાળકને ગળા સુધી સહન થઈ શકે એવા ગરમ પાણીમાં ૫ થી ૧૦ મીનીટ

સુધી બેસાડી પછી જલદી કોરૂં કરી લઈ ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવાડવું. બાળક બહુજ નબળું અને નંખાઈ ગયું હોય તો ગરમ પાણીમાં બેસાડવું નહિ અથવા માત્ર બે મીનીટ રાખીને કાઢી લેવું. ઝાડો સાફ આવે એવી તજવીજ કરવી; સાબુ તથા પાણીની પીચકારી મારવી. અથવા એરંડીયાની પીચકારી મારવી. જે બાળકને વારંવાર આંચકી ઉપડી આવતી હોય તેનાં પ્રથમનાં લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખવાં અને જે કારણોથી આંચકી ઉપડી આવતી હોય તે કારણો દૂર કરવાં. પેટ નિત્ય સાફ આવે એવી સારક દવા આપવી કે પીચકારી આપવી, ખોરાક હલકો આપવો, પવન તથા ઠંડીમાંથી તેનું રક્ષણ કરવું; દાંત આવતા હોય તો તેના ઉપાયો કરવા; અને પેટમાં કૃમિ હોય તો કૃમિના ઉપાયો કરવા. સાધરણ પ્રકારની આંચકી કે તણાઇ જવું બંધ પડી જાય છે અને બાળક બચી જાય છે; પણ કેટલાક કેસોમાં તે આંચકી બાળકની જીવલેણ થઇ પડે છે; તોપણ આંચકીનાં કારણોનો તપાસ કરીને ઉપાયો કરવાથી અને સારી સારવાર કરવાથી ઘણુંાખરાં બાળકો આંચકીમાંથી ઉગરે છે.

અસ્થિદોષ—(Rickets.) આ દરદ ગરીબ વર્ગના લોકોનાં બાળકોમાં વિશેષ હોય છે; કવચિત તવંગરના ઘરમાં પણ હોય છે. ખરાબ પોષણ અને તાજી હવાની ખામીને લીધે બાળકોમાં આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે.

લક્ષણો—આ દરદ બાળક છ માસનું થયા પહેલાં અથવા વરસ પછી થાય છે અને એક વાર થયા પછી તે કોઇ પણ રૂપમાં ઘણાં વરસ સુધી ચાલે છે. ઘણાં છોકરાંને આ દરદની શરૂવાત ધાવણ છોડાવતી વખતે થાય છે અને ત્યારથી પાચનક્રિયા સંબંધી ગડબડ ચાલુ થાય છે. ઝાડા વધારે, ખરાબ વાસવાળા, અને લાહી જેવા અથવા લીલા રંગના થાય છે. બચ્ચું ચીડાયું અને બીકણુ બને છે અને શરીર તથા હાથ પગ બહુ નાજુક હોવાને લીધે તેને કોઇ ઝાલે છે તે પસંદ

પડતું નથી. ચામડીનો રંગ નિસ્તેજ અને રોગી જેવો લાગે છે, ગાલ બેઠેલા અને માથાની આસપાસ રાત્રે ઘણો પરસેવો થાય છે. પેટમાં દરદ થતું હોવાને લીધે રાતનું તે બાળક પથારીમાં તરફડીયાં મારી પથારીના ઓછાડને દૂર ફેંકે છે અને પોતાની કોણી તથા ઘુંટણુ ઉપર ટુંટીયાં વાળીને પડેલું સવારે જોવામાં આવે છે. માથું મોટું અને પેટ ફુલેલું હોય છે. દાંત મોડા આવે છે. અને ઘણું કરીને આખા શરીરનાં હાડકાંનો આકાર બેડોળ હોય છે. ખાસ કરીને કાંડેથી હાથના છેડા અને નીચલા પગનાં હાડકાં ફુલેલાં લાગે છે; તથા છાતીના હાડકાની પાસેની પાંસળીઓમાં થોડો ગોળ સોજો આવવાનો સંભવ છે. બાળક જેમ મોટું થાય છે તેમ તેની આ ખોડો વધતી જાય છે અને છાતીનો આગલો ભાગ બહાર આવે છે. પગના લાંબા નળાનાં હાડકાં પણ શરીરનો ભાર ઝીલી શકતાં નથી તેથી અનેક રીતે વાંકાં વળે છે. આ દરદમાં દરદીના જીવને જોખમ થતું નથી, પણ કદાચ તે સાથે ક્ષય, આંચકી, મગજમાં પાણી ભરાવું, તથા અજીર્ણ અને અતિસાર વગેરે દરદો લાગુ પડે તો મૃત્યુ થાય છે. આ દરદનેજ આર્ય વૈદ્યકમાં બાહ્યાયામ, અંતરાયામ, કલાયખંજ વગેરે નામો આપ્યાં લાગે છે ને તેની ગણના વાતવ્યાધિમાં કરવામાં આવી છે.

સારવાર—દરદી બાળકને ખોરાક કેવી રીતે, કઈ જાતનો તથા કેટલી વાર અપાય છે તેની પ્રથમ તપાસ કરવી. કપડાં કેવાં પહેરાવાય છે, ઘરમાં હવાની મોકળાશ છે કે નહિ, અને બાળકને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવામાં આવે છે કે નહિ, તેની પણ તપાસ કરવી. ગરીબ લોકો આવી બાબતોમાં વિશેષ તજવીજ ન કરી શકે તોપણ ખોરાક સંબંધી તજવીજ રાખી શકે. તપાસ કરે તો માલમ પડશે કે તે માંદા દરદીની મા તેને બે વરસનું કે તેથી પણ મોટું થતાં સુધી ધવરાવ્યા કરતી હોય છે અથવા પોતે જે ખાતી પીતી હોય છે તે બાળકને પણ આપ્યા કરતી હોય છે, એવું કહીને કે બાળક માગ્યા કરે છે અને

થોડેથી સંતુષ્ટ થતું નથી. ખોરાકનો તથા હવાનો ફેરફાર તથા સુધારો કર્યા પછી જોતાં રહેવું કે તેને ખોરાક પચે છે કે નહિ, અથવા પેટમાં પવન, ઝાડો કે ઉલટી થયા કરે છે કે કેમ.

તેના પેટની આસપાસ ગરમ ફલાલીન વીંટવું, તેથી આંતરડાંની વિક્રિયા દૂર થાય છે, પણ લાંબા કે હઠીલા દરદમાં દવાની જરૂર પડે છે; જ્યારે આંતરડાં કુદરતી સારી હાલતમાં આવે છે ત્યારે શરીરમાં સામાન્ય રીતે બધો સુધારો દેખાવા માંડે છે.

બાળક ઉભું થવા કે ચાલવાની ઉમરનું થાય ત્યારે તેને પગ ઉપર આખા શરીરનો ભાર આવે એમ ચાલવા ન દેવું, કેમકે પગનાં હાડકાં નરમ હોવાથી વળી જવાનો સંભવ છે.

પાચનક્રિયાના વિકારો:—

થુલીઓ—(Apthae)–જ્યારે બાળકને દાંત આવતા હોય અગર પાચનક્રિયા બગડી હોય ત્યારે મોંની અંદરનું અસ્તર બગડીને હોઠની અંદરની સપાટી ઉપર, દાંતના પારા ઉપર તથા તાળવા ઉપર સફેદ ધાબાં પડે છે, થર બાઝે છે, અથવા તેમાં ગોળ આકારના જખમ પડીને શ્લેષ્મ ત્વચા ધોળી થઈ જાય છે. આવા કોઇ પણ દરદમાં આંતરડાંની વિકૃતિ હોય છે જ, પણ જેઓ જીર્ણ દરદવાળાં તથા નબળાં હોય છે તેમને આ દરદ વધારે પીડાકારી તથા ભય ભરેલું થઈ પડે છે.

સારવાર—બગડેલા મોંના ભાગોને ગરમ પાણીથી સાફ કરવા, અને પછી ૧ ઔંસ ગ્લીસરીનમાં ૦ાા ડ્રામ ટંકણ (બોરાક્સ) મેળવીને પીંછીવતી મોંમાં લગાવવું. ખોરાકમાં દુધ સિવાય કાંઇ આપવું નહિ અને પેટ સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી.

ગાલનો દુષ્ટ વરમ—તાવ આવી ગયા પછી અથવા રોગી નબળા બાળકને તાવ વિના પણ, થુલીયા કરતાં વધારે ભયંકર પ્રકારનો વરમ થઈ ગાલની અંદરનો ભાગ સડી કચકચી જાય છે.

સારવાર—સારૂં પોષણ અને શક્તિની દવા-ડાક્ટર પાસે કૅાસ્ટીક લગાડાવીને સડેલો ભાગ બાળી ચોખ્ખો કરાવવો. પછી સારવાર કરનારી બાળકની માએ કે પરિચારિકાએ વારંવાર જંતુઘ્ન દવાઓ લગાવ્યા કરવી.

ગળાનો સોજો—કાકડા વધવો (Sore Throat & Enlarged Tonsils)-નાનાં મોટાં બધાં છોકરાંઓને ગળાના સોજાની આ ફરીયાદો ઘણી વાર થાય છે. ગળામાં સોજો, દરદ, અને અનાજ ઉતારવામાં મુશ્કેલી માલમ પડે છે. નાકનાં નસકોરાં બે આંગળીથી ધીમેથી દબાવીને, મોં પહોળું કરાવીને, અને ઉંડો શ્વાસ લેવરાવીને ગળાની બારી તપાસી લેવી. ગળાની બારી તથા કાકડા લાલ થયા હોય છે. વળી તપાસ કરવો કે, ગળસુનાની પેઠે ત્યાં સફેદ થર બાઝયો છે કે કેમ, તથા કાકડા વધીને લચી આવ્યો છે કે કેમ.

સારવાર—ઉપચારક ડાક્ટરે ગળાના દરદનો જલ્દી તપાસ કરવો અને જો ચેપી તાવથી ગળાનો વરમ થઇ આવ્યો હોય તો બાળકને બીજાં બાળકોથી અલગ રાખવાની ભલામણ કરવી. કાકડાના જીર્ણ દરદમાં અને જ્યારે નસકોરાંના પાછલા ભાગમાં ટેકરો થવાથી રસ્તો રોકાઈ-પુરાઈ ગયેલ હોય ત્યારે, દમ લેતાં શ્રમ તથા જોર પડે છે, રાત્રે નસકોરાં બોલે છે, અને બાળક જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ કાંઇ બહેરાશ આવે છે. જુવાન છોકરાંઓનો કાકડો વધીને મોટો થયો હોય તો, શ્વાસ લેવાની મુશ્કેલીને લીધે છાતીના આકારમાં કાંઇ ખામી આવેલી દેખાય છે; શસ્ત્ર વૈદ પાસે કાકડો કાપી કઢાવવાથી મુશ્કેલીઓ દૂર થાય છે, તોપણ કાકડો ફરી વધવાનો સંભવ રહે છે.

પક્વાશયદાહ (Gastric Catarrh)—ઠંડી, ખાનપાનની ભૂલ, અથવા કંઠમાળ જેવાં લોહી બીગાડનાં દરદમાંથી આ વિકાર નાનાં મોટાં બધાં બાળકોમાં થતો જોવામાં આવે છે. શરૂવાત એકાએક થાય, તેની સાથે થોડો તાવ, ખાંસી, ઉતાવળો શ્વાસ, જીભ ઉપર ધોળી છારીનો થર, ઉલટી તથા ઝાડાનો કબજો, ઇત્યાદિ લક્ષણો

હોય છે. કોઇ વાર આંખમાંથી અને નાકમાંથી પાણી જેવો રસ ચુવે છે અને ગળાની બારી લાલ થઇ આવે છે. કેટલાંક છોકરાં રાત્રે બેશુદ્ધિમાં બડબડે છે. પેસાબનો રંગ ડોળો અને લાલ થાય છે, અને શરીરની ચામડી ઉપર જરા પીળાશ (કમળાની અસર) માલમ પડે છે. તાવની ગરમી સાંજે ૧૦૪ થી ૧૦૫ ડિગ્રી સુધી વધે છે અને સવારમાં ઓછો થાય છે. આ દરદ તાવ વિના પણ થાય છે, અને નબળાં બાળકોને વારંવાર પણ થાય છે.

સારવાર—જે બાળકને આ દરદ થયું હોય અથવા વારંવાર થયા કરતું હોય તેને ગળાથી તે કેડ સુધીના ભાગ ઉપર ગરમ લૂગડાનો પાટો મજબુતાઇથી વાંટી રાખવો, જેથી શરદીથી રક્ષણ થાય; પણ રાત્રે સુતી વખતે કાઢી નાખવો. ઝાડો તપાસ્યા કરવો, અને હોજરીમાં ખટાણ (acidity) અથવા શ્વાસમાં ખરાબ વાસ છે કે નહિ તેનો પણ તપાસ રાખવો.

ખોરાક—આ દરદમાં ખાનપાનની ખૂબ સંભાળ રાખવી. મીઠાઇ અને આટાના સત્વવાળો ખોરાક બીલકુલ આપવો નહિ; તેમજ ફ્ળો, (ફ્રુટ,) તેલમાં કે ઘીમાં તળેલી પુરી અને પટેટાં બંધ કરવાં. તાજી બનાવેલી રાબડી, દુધ, ચુનાનું પાણી (lime water)–તથા જવનું પાણી આપવું. રેચ આપવો નહિ, પણ ઝાડો ખુલાસેથી આવે એવી સારક હલકા જુલાબની દવા કવચિત આપવી, જેમકે જેઠીમધની ભુકી, હરડેની ભુકી અથવા એરંડીયું. સારૂં થવા લાગ્યા પછી બીજો ખોરાક થોડો થોડો આપવા માંડવો. સંપૂર્ણ સારૂં થયા પછી અને શક્તિ આવી ગયા પછી નિત્ય સવારમાં ઠંડા પાણીથી બાળકને નવરાવવાથી દરદ ઉથલો મારશે નહિ.

કબજીયત (Constipation)—બધી ઉમરનાં બાળકોમાં કબજીયતની ફરિયાદ હોય છે. નાનાં બાળકોને રોજ બે ત્રણ વખત સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત થવો જોઇએ, તેને બદલે એક જ દસ્ત થાય તો

તેને કબજો થયો છે એમ સમજવું. વધારે મોટી ઉમરનાં બાળકોને બબે દિવસે એક વાર ઝાડો થાય, તેથી કદાચ તેને કાંઇ દરદ કે હરકત જણાતી નથી, તોપણ માથું દુખવું, સુસ્તી, ખાવા ઉપર અરૂચિ, અને ખાલી ચેહેરો, એવું બતાવે છે કે બે દિવસે એક વાર દસ્ત થાય તે કબજીયત જ છે અને તે નુકસાનકારક છે. કબજીયત સાથે પેટ ચડવું અને ચૂંકની પણ ફરિયાદ સાધારણ હોય છે અને બાળક નિરંતર રોયા કરે છે તથા સાથળોને પેટ તરફ વાળ્યા કરે છે, એ તેની જ નિશાનીઓ છે. ઘણા કેસોમાં ઘટ ઝાડો ઉતરતાં કુલડીએ દરદ થયાના ભયથી બાળક ઝાડા માટે બેસે છે, છતાં ઝાડો બહાર કાઢવાના પ્રયાસને અટકાવી રાખે છે; કેટલાંક બાળકોનો ઝાડો એવો તો ગંઠાયેલો સખ્ત હોય છે કે તે ગઠ્ઠો આંતરડાંને ઈજા કરીને ઝાડાનું દરદ પેદા કરે છે. લાંબા વખતની કબજીયતમાંથી આંતરડાંનો અવરોધ પણ થઈ જાય છે.

સારવાર—કબજીયત થવા લાગે કે શરૂવાતમાંજ બાળકને સવારમાં વહેલું ઝાડે જવાની કેળવણી આપવી અને ટેવ પડે ત્યાં સુધી તે નિયમની ફરજ પાડવી. વધારે નાનાં બાળકોમાં, જો તેમના ખોરાકમાં આટાના તત્વનું પ્રમાણ વિશેષ હોય તો, ઝાડો સુકો આવવા લાગે છે, માટે કબજીયત થવા લાગે કે એવો ખોરાક ઓછો કરવો. હાથવતી ધીમે ધીમે પેટ ચોળવાથી કેટલાંક છોકરાંને ફાયદો થાય છે. ગુદાની કુલડી આડો ઝાડાનો ગઠ્ઠો અટકી રહે ત્યારે ગુદામાં સાબુની લીસી પેસરી (સોગટી) મુકવી, એરંડીયાવાળી આંગળી ગુદાના દ્વારમાં મુકવી, (નખ ન વાગી જાય તેની સંભાળ રાખવી), ગુદામાં જરા પીચકારી મારવી, થોડું એરંડીયું પાવું અથવા પીચકારીવતી એક ચમચી ગ્લીસરાઈન સફરામાં ચડાવવું.

બચ્ચાંની મા અથવા તેની સારવાર કરનારી બાઈ બાળકની કબજીયતમાં આટલી વાતો લક્ષમાં રાખે તોપણ બસ છે. તેણે બાળકની કબજીયત તોડવા માટે વારંવાર જુલાબો કે સારક દવાઓ આપ્યા

કરવાની મૂર્ખાઈ કરવી નહિ; વૈદક સલાહ મળે તો જ તેનો ઉપયોગ કરવો, કેમકે નબળાં બાળકોને અવિચારીપણે આવી રેચકસારક દવાઓ આપ્યા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

આંતરડું ગુંચવાવું (Obstruction of the Bowel)—આ દરદ આંતરડું સરકી જવાથી કે આંતરડાંને બહુ જોરથી આંચકો લાગવાથી થાય છે.

લક્ષણો—પહેલા કારણથી આ દરદ થયું હોય તો શરૂવાતમાં પેડુમાં એકાએક દરદ થાય, બાળક ચીસો પાડે, ઉલટી કરે, અને ઝાડો સખ્ત રીતે કબજ થાય. થોડા સમય પછી ઘણું કરીને આંતરડાંમાંથી લોહી તથા પરૂ (mucus)નો ઝાડો થાય છે અને બાળક ઘણું જ કરાંઝે છે. બાળક નબળું નંખાઈ ગયેલું દેખાય છે, અને ચેહેરો ફીકો ને ઉતરેલો બને છે; વખતે સફરામાંથી આંતરડું બહાર ઉતરેલું પણ દેખાય છે. આમણ બહાર દેખાય છે તે આંતરડાંનો જ ભાગ છે. આંતરડાંનો રસ્તો ખુલ્લો ન થાય તો હાથ પગ ઠંડા પડીને બાળક મરણ પામે છે.

સારવાર—આ દરદની શરૂવાતમાં જ દરદની સમજ પડે તો જ વખતે બચાવ થાય છે. જો દરદ ઓળખાય નહિ તો બાળક બચતું નથી. બાળકની માએ ખૂબ રેચક દવાઓ આપ્યા કરી હોય અને બાળક મરવાની અણી ઉપર આવ્યું હોય, તે વખતે વૈદ ડાકટરને બોલાવવો, તેના કરતાં તરત જ વૈદક સલાહ લેવી, એ ઘણું જરૂરનું છે. ગુંચવાયેલું આંતરડું પાછું ખુલ્લું કરવું એ જ મુખ્ય ઉપાય છે. બસ્તિ આપવાથી અથવા આંતરડાંમાં હવા ભરવાથી એ કામ થઈ શકે છે, અને એવા ઉપાયો વૈદક સલાહ નીચે જ કરવા જોઇએ.

અતિસાર-ઝાડો (Diarrhoea)—સખ્ત ઝાડાથી ઘણાં બાળકો મરણ પામે છે; સાધારણ ઝાડાનું દરદ તો બાળકોમાં સામાન્ય રીતે ચાલતું જ હોય છે.

લક્ષણો—ખાનપાનની ભૂલથી, દાંત આવવાના વિકારથી કે તન્દુરસ્ત બાળકને જે ઝાડા થાય છે તેમાં કાંઇ જોખમ જેવું હોતું નથી, અને તેનાં કારણો દૂર થાય છે કે ઝાડો બંધ પડે છે. ઝાડા સાથે પેટમાં અમળાટ, બેચેની, ઉલટી, અને ક્વચિત થોડો તાવ પણ હોય છે. શરૂવાતના ઝાડા ઢીલા અને લોચા જેવા થાય છે, તેમાં નહિ પચેલો કચરો નીકળે છે, ઝાડાનો વાસ ખાટો, અને દેખાવ ફીણવાળો હોય છે. પાછળથી તે ઝાડા વધુ પાતળા પાણી સરખા અને લીલાં ઝડપટાં (mucus) વાળા થાય છે.

સારવાર—બાળકને ગરમ કપડાથી ગરમ રાખવું, અથવા ગરમ કપડાં ન મળી શકે ને સુતરાઉ કપડાંથી ચાલી શકે, તોપણ ઝાડાવાળાં બાળકને પાણીમાં, કે ભેજવાળી જગામાં પવનમાં કે ઉઘાડે શરીરે રાખવું નહિ. શરૂઆતમાં જો પેટમાં દરદ થતું હોય અને ઝાડામાં અપચો માલમ પડતો હોય તો થોડું એરંડીયું પાઇને તે અપચો દૂર કરવો. બાળક ધાવતું હોય તો ખોરાક સંબંધી બીજી તજવીજની જરૂર પડતી નથી, પણ જો બહારનું દુધ પીતું હોય કે ખોરાક ખાતું હોય તો, ખોરાક બંધ કરવો, અને દુધ પણ વધારે પાતળું કરીને આપવું, એટલે કે તેમાં ચોથા ભાગનું લાઇમવૉટર મેળવીને પાવું. ઘઉં, બાજરી, જાર, ચણા વગેરેના આટામાંથી બનતો ખોરાક બંધ કરવો.

અતિસારનો રોગ કોઇ વાર બાળકોમાં એક પ્લેગ તરીકે ફેલાય છે ત્યારે ઘણાં બાળકો સખ્ત ઝાડાના હુમલામાં ઝડપાઇ જાય છે. આ ઝાડાનું સ્વરૂપ કોલેરા જેવું હોય છે. સખ્ત ઝાડાનાં કારણો સાદા ઝાડાના જેવાંજ હોય છે, પણ કેટલીક વાર શેહેરોમાં એ દરદ જમીનની અંદરની ખરાબ હવામાંથી અથવા ગટરોમાંથી ફેલાતી હવામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરીબ વર્ગના લોકોનાં બાળકોમાં આ દરદ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. આ અતિસારમાં ઉલટી પણ થાય છે. ઝાડા બહુ જોરમાં

રોજ ૧૦ થી ૧૫ ઝાડા થાય છે; ઝાડાનો રંગ એક સરખો હોતો નથી પણ વારંવાર કાળો અથવા લીલો, ફીણવાળો, અને ખરાબ વાસવાળો હોય છે, અને કવચિત ઝાડા સાથે ચીકણાં ઝરપટાં લોહીની અસરવાળાં દેખાય છે. બાળક ઝડપથી લેવાતું જાય છે, ચેહેરો ફરી જાય છે, આંખો ઉંડી જાય છે અને ચામડી ફીકી અને કરચલીવાળી બની જાય છે; હાથ પગ ઠંડા પડે છે. આ દરદમાં બાળક કાંતો એકદમ મૃત્યુ પામે છે, અથવા ધીમે ધીમે ક્ષીણ પડતું પડતું મરણ પામે છે.

સારવાર—પડોશમાં આ જાતના ઝાડાના કેસો થતા હોય તો નાનાં બાળકોને એ જાતનો પવન લાગુ ન પડે તેને માટે સાવચેતીના ઉપાયો બાળકની માએ તથા દાયણે લેવા જોઇએ. બાળકને જરા પણ અપચો થાય, કે ઝાડો ઢીલો આવે કે તે તરફ લક્ષ આપીને તેનો અટકાવ કરવો. આવી ઋતુ ચાલતી હોય ત્યારે જુલાબનો ઉપયોગ કરવો નહિ. બાળકના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવા આવે એવી તજવીજ કરવી, બાળકને ખીજવવું નહિ, અને રાત્રે વેળાસર સુવાડવું.

ખોરાક—આ જાતના અતિસારમાં દુધ માફક નથી આવતું, માટે દુધ કમી કરવું, બંધ કરવું, અથવા અરધોઅરધ ચુનાનું પાણી કે બારલી વૉટર મેળવીને દુધ આપવું. બાળક છેક નબળું પડે અને હમણાં દમ નીકળી જશે એમ લાગે ત્યારે ઉમરના પ્રમાણમાં બબે કલાકે બબે ચાર ચાર ટીપાં બ્રાન્ડીનાં કે દ્રાક્ષાસવનાં આપીને બાળકને ટકાવી રાખવું. મોટી ઉમરના બાળકને બારલી વૉટર, મગનું ઓસામણ, ચોખાની કણકી તથા મોળી છાશ, દાડમનો રસ નાખીને બનાવેલું ઓસામણ, અથવા દુધ આપવાની જરૂર હોય તો ઉકાળીને પછી તેમાં અરધું લાઇમ વૉટર કે બારલી વૉટર મેળવીને પાવું. હાથ પગ ઠંડા પડે તો ગરમ પાણીના શેકથી કે સુંઠ અને અજમાની ભુકી ઘસીને ગરમ રાખવા અને પેટ પેડુ ઉપર ફલાલીનનો પાટો વીંટી રાખવો.

આંતરડાંના કૃમિ—(Intestinal Worms)–બાળકોમાં આ કૃમિ એટલે કરમીયાંનો ઉપદ્રવ બહુ હોય છે. તે ખરાબ પાણી પીવાથી કે કાચો ખોરાક ખાવાથી થાય છે. બાળકોની માતાઓએ તેમજ બાળકને ઉછેરનારી કે તેની સારવાર કરનારી સ્ત્રીઓએ બાળકોનો ઝાડો વારંવાર તપાસ્યા કરવો જોઇએ. તેઓને બાળકોના ઝાડાનો ખાસ અભ્યાસ અને અનુભવ હોવો જોઇએ. બાળકોના પેટમાં–હોજરીમાં, મોટાં આંતરડાંમાં તથા નાનાં આંતરડાંમાં નાના મોટા કૃમિ પડે છે. નાનાં બાળકોના ઝાડામાં તાંતણા જેવા જે બારીક જંતુઓ ઘણી વાર જોવામાં આવે છે, તે મોટાં આંતરડાંમાં સફરા પાસે રહે છે. બીજાં લાંબાં સફેદ રંગનાં ગોળ કરમીયાં થાય છે તે હોજરીમાં અથવા નાનાં આંતરડાંમાં રહે છે. આ કરમીયાંવાળું બાળક ખાતાં ધરાતુંજ નથી, બહુ ખાધા કરે છે, અને તે બાળક નાક ખેંચ્યા કરે છે અને આંખો ચોળ્યા કરે છે. જીભ લાલ હોય છે, અને પાચનક્રિયા બગડે છે. પેટમાં આવું મોટું કરમીયું વખતે એકજ હોય છે અને વખતે સંખ્યાબંધ હોય છે. કોઈ વાર ઘણાં કરમીયાં પેટમાં ગુંચવાઇને ગોટાનું દરદ ઉત્પન્ન કરે છે. આ કરમ વખતે એની મેળેજ ઝાડા સાથે, હોજરીમાંથી ઉલટી થઇને, અને કવચિત બાળક ઉંઘતું હોય છે ત્યારે મોં વાટે કે નાક વાટે બહાર સરી આવે છે. ત્રીજી જાતનાં કરમીયાં થાય છે તેના માપવાની ફીત જેવા અરધા અરધા ઇંચના ટુકડા છુટા પડીને ઝાડા વાટે નીકળી પડે છે, અને તેથી તે કરમીયાંને અંગ્રેજીમાં tape-worm નામ આપવામાં આવ્યું છે.

સારવાર—તાંતણા જેવાં કૃમિ (Thread Worms) ને પેટમાંથી કાઢી નાખવાનો સૌથી સારો ઉપાય ગુદાની પીચકારી છે. પ્રથમ ગરમ પાણીથી પીચકારી મારીને આંતરડું સાફ કરવું. અને પછી મીઠાનું પાણી (૧ ચમચી મીઠું (નીમક) અને ૪ ઔંસ પાણી) આશરે

૫-૬ ઔંસ જેટલું પીચકારીવડે સફરામાં ચડાવી દેવું અને ગુદાને દબાવીને થોડી મીનીટ તે પાણી અંદર રહેવા દેવું. પછી તે મીઠાનું પાણી આંતરડાંને ધોઇને બહાર નીકળી જશે. ઝાડો થયા પછી ગુદા તથા તેની આસપાસના ભાગો બહુજ સ્વચ્છ કરવા. ગરમ પાણી તથા સાબુથી સાફ કરવા. ૧ ડ્રામ કપુરની ભુકી અને ૧ ઔંસ મીણ મેળવીને તે મલમમાંથી એક આંગળી ભરીને મલમ ગુદાના દ્વારમાં ચોપડવાથી ચેળ બંધ પડી જશે.

ગોળકૃમિ (Round Worms)—ગોળ આકારનાં મોટાં અણસીયાં (વરસાદમાં થાય છે તે) જેવાં કરમીયાં ઘણીખરી સ્ત્રીઓએ જોયેલાં હોય છે. કોઇ વાર ઝાડામાં શ્લેષ્મનાં ધોળાં ઝરપટાં જુદા જુદા આકારનાં મોટા જથામાં નીકળી પડે છે અને તેને કરમીયાં ગણવાની ભૂલ કરવામાં આવે છે. માટે કરમીયાંને બરાબર ઓળખવાં જોઇએ. કૃમિ મારવાની ઘણી દવાઓ છે. બાળકની માતાઓએ તથા સારવાર કરનારી સ્ત્રીઓએ તે જાણવી જોઇએ: એમાંના થોડા નુસ્ખાઓ નીચે આપવામાં આવ્યા છે:—

૧. **ઇંદ્રજવ** તથા વાવડીંગ એકેક તોલો લઈ તેને કડાઇમાં શેકવાં. શેકાઇને લાલ થાય એટલે તેને ખાંડી વાટીને બારીક ભુકી કરી શીશીમાં ભરી રાખવી. આ ભુકીમાંથી બાળકની ઉમર પ્રમાણે ૧ વાલ (૫ ગ્રેન) થી ૪ વાલ સુધી પાણીમાં આપવી. કેટલાક દિવસ સુધી આ ભુકી આપવાથી પેટના કૃમિનો ઉપદ્રવ બંધ પડે છે અને પાચનક્રિયાના વિકારમાં તથા અજીર્ણમાં પણ સુધારો થાય છે.

૨. **કાંકચીઆ** શેકીને તેની ભુકી કરી રાખવી. આ ભુકીમાંથી બાળકની ઉમર પ્રમાણે ગ્રેન ૨॥ થી ૫ એટલુંજ બીજું નીમક મેળવીને પાણીમાં કેટલાક દિવસ આપવું.

૩. **વાવડીંગ**—એકલાં વાવડીંગ કરમીયાંનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

તેના અંદરના તાંદળા (મીંજ) ની ભુકી કરીને તેમાંથી એકેક બબે ગ્રેન ભુકી ગોળમાં આપવાથી અથવા પાવલીભાર વાવડીંગને ખાંડી પાણીમાં ઉકાળીને તેમાંથી ચમચો પાણી ગોળ મેળવીને આપવાથી કરમીયાં મરી જાય છે. પછી જુલાબ લેવાથી મરેલાં કરમીયાં ઝાડા સાથે નીકળી જશે. કેટલાક દિવસ સુધી તેનું સેવન રાખવું.

૪. **કૌવચના કાંટા**—લીલાં કૌચાં ઉપર કાંટા થાય છે તે ખેરવીને એકઠા કરવા અને તેમાંથી ઉમર તથા કૃમિના જોર પ્રમાણે ૧ થી ૫ ગ્રેન કાંટા દહીંમાં પાઇ દેવાથી એ કાંટાવડે પેટનાં કરમીયાં મરી જાય છે. પછી જુલાબ આપી તેનો નીકાલ કરવો.

૫. **સેન્ટોનાઇન**—નામની અંગ્રેજી દવા કરમીયાં ઉપર વાપરવા ભલામણ થાય છે. તે ૧ થી ૫ ગ્રેન પ્રમાણમાં જરા ખાંડ સાથે સવારે આપવી. પછી રાત્રે એરંડીયાનો જુલાબ આપવો. હઠીલાં કરમીયાંમાં આવી દવાઓ બે ચાર કે વધુ દિવસો સુધી જારી રાખવી જોઇએ.

૬. **ત્રિફલાદિ કવાથ**—કરમીયાં સાથે બીજા પણ ઘણા ઉપદ્રવો હોય છે. ઉલટી થયા કરે છે, આંખો પપડી આવે છે, બાળક ઝબકી ઉઠે છે, આંચકી તાણ થાય છે, ઝાડો ધોળો થાય છે, અને પાચનક્રિયા તથા લોહી બગડીને તેના વિકારો ચામડી ઉપર પણ નીકળી આવે છે. કૃમિદોષના હઠીલા પ્રકારોમાં ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા છતાં કૃમિનો ઉપદ્રવ ઉથલા માર્યા કરે છે. એવી સ્થિતિમાં ઉપલા નામનો કવાથ એક બે કે વધુ અઠવાડીયાં સુધી આપ્યા કરવાથી કરમીયાંનું બીજ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે અને ઉપર લખ્યા બધા ઉપદ્રવો દૂર થાય છે. આ કવાથમાં નીચેની સાત ચીજો આવે છે. હરડે, બેહેડાં, આંબળાં, સરગવાની છાલ, નાગરમોથ, દેવદાર તથા ઉંદરકાની. કવાથ બાળકની ઉમ્મર પ્રમાણે તો. ૦। થી ૧ સુધી—નવટાંકથી પાશેર પાણીમાં ઉકાળીને એક ચમચી ભાર ઉકાળામાં જરા વાવડીંગની અને લીંડીપીપરની ચપટી નાંખીને પાવો.

મોટી ઉમરમાં પણ કૃમિનો આ ઉપદ્રવ બહુ હેરાનગતિ કરે છે, તેમાં પણ આ ઉકાળો સર્વોત્તમ નીવડયો છે.

ખોરાક—ખાવા શીખેલ તથા બહારનું દુધ પીનારા બાળકના ખોરાકમાંથી દુધ બંધ કરવું; અને આટામાંથી બનેલ રોટલી રોટલો પણ બંધ કરવો. મીઠાણુ બંધ કરવું. મગનું ઓસામણુ અને ચોખા આપવા. બાજરીના લોટની તેલમાં તળેલી ખાખરી કે પુરી આપી શકાય. દુધ આપવાની જરૂર પડે તો થોડું પાણી તથા વાવડીંગના દાણા મેળવી ઉકાળીને આપવું અથવા ચુનાનું પાણી મેળવીને આપવું.

બાળકોનાં પરચુરણ દરદોઃ—

(૧) **તાવ**—તાવ એ બાળકોનું સાધારણ દરદ છે, એટલે અપચામાંથી કે ઠંડી ગરમી વગેરે કારણોથી વારંવાર આ દરદ થઇ આવે છે. બાળકને થોડો તાવ આવે કે તેને પથારીમાં લેવું, કપડાંનો બંદોબસ્ત રાખવો, અને પેટમાં મળ ભરાયા હોય તો તુરત એક હલકો જુલાબ આપવો. હરડેનો ઘસારો અથવા એરંડીયું, એ બે બાળકોને માટે નિર્ભય જુલાબ છે. પેટ વધુ બગડયું હોય, ને તાવ સખ્ત હોય, તો એકથી બે ગ્રેન કેલોમેલ તથા સોડા મેળવીને એક પડીકી આપવી અથવા સારી રીતે બનેલી અશ્વચોળી (ઘોડાચોળી) ગોળી ૧ ગોળના પાણીમાં આપવી. બાળકના તાવ, ખાંસી, ઉલટી, કૃમિ, કફ સર્વ સાધારણ મરજોમાં લાગુ પડે એવી એક વસ્તુ 'અતિવિષની કળી' દરેક ઘરમાં રાખીજ મુકવી અને ઉમર પ્રમાણે ૧ રતી (૨ ગ્રેન) થી ૧ વાલ (૫ ગ્રેન) માત્રા સુધી રોજ બે ત્રણ વખત મધમાં મેળવીને ચટાડવી. આ દવા નિર્ભય છે.

૨. **મરડો**—ઝાડામાં લોહી પડે અથવા લોહી અને આમ પડે તથા બાળક કરાંઝી કરાંઝીને વારંવાર ઝાડે જાય, તે મરડો કહેવાય.

આવા ઝાડામાં મરડાને બંધ કરવાની અફીણની ગોળી કદિ પણ આપવી નહિ; પણ કદિ અફીણ આપવું તો કોઈ સારક દવા સાથે આપવું; એટલે બાજરીના દાણા જેટલું અફીણ એરંડીયા તેલમાં આપવાથી મરડાની ચૂંક બંધ પડશે અને આંતરડાંમાં મરડાની ગાંઠો બાઝી હશે તે નીકળી જશે. બાળક બહુ રડતું હોય અને વારંવાર ટીપે ટીપે પરૂ પડતું હોય તો પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. નાનાં બચ્ચાંને ધાવણ ઉપર કે દુધ ઉપરજ રાખવું અને ખાવા શીખેલ બાળકને મરડામાં દુધ તથા કાંજી સિવાય કાંઈ આપવું નહિ. મરડો બહુ જુનો થયા પછી કોઇ ઉપાયથી મટતો ન હોય તો ૧ રતી મોરથુથુ અને ૨૪ રતી બાવળનો ગુંદર મેળવીને તેની ૨૪ પડીકી કરવી, અને તેમાંથી રોજ ત્રણ પડીકી પાણી સાથે આપવી. ખોરાકની ઉપર પ્રમાણેજ તજવીજ રાખવી.

(૨) **ઉલટી**—પેટના વિકારથીજ ઉલટી થાય છે; કરમીયાં હોય તો બાળકને ઉછાળો આવ્યા કરે છે. ખોરાકની પ્રથમ તજવીજ કરવી. ઝાડો કબજ હોય તો તેનો ખુલાસો કરવો; પેટમાં કરમીયાં હોય તો તેનો ઉપાય કરવો. ધાવણ કે દુધ ટકતું ન હોય તો કળી-ચુનાનું નીતરેલું પાણી મેળવીને દુધ પાવું. કોઈ ઉપાયથી ઉલટી બંધ ન પડતી હોય તો કાળજા પાસે જરા રાઇની પટી મારી બે ચાર મીનીટ રાખવી. ચુનાનું આછરેલું પાણી મધ મેળવીને પાયા કરવું અને દુધ સિવાય કાંઇ આપવું નહિ.

(૩) **પેટપીડ**—પેટમાં પવનથી કે કરમીયાંથી પીડ ઉપડે છે અને બાળક બહુ રોયા કરે છે. જુલાબ આપીને પેટની કબજીતનો ખુલાસો કરવો. હરડેના ઘસારામાં સંચળ કે સાજીખાર મેળવીને પાવાથી પવનના છુટકારા સાથે ઝાડો થશે. એકથી બે ટીપાં ટરપેનટાઇન તથા થોડાં ટીપાં એરંડીયાનાં, તે વરીયાળીના પાણીમાં મેળવી ચાર ચાર કલાકે બે ત્રણવાર પાવાથી પેટનો પવન બેસીને ઝાડાનો ખુલાસો થશે.

પેટ ઉપર ગરમ પાણીમાં ફલાલીન બોળીને તેનો શેક કરવો. ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું દુધ કે કળીચુનાનું પાણી મેળવીને દુધ આપવું.

(૪) **ગુદપાક**—નાનાં બાળકોને ઘણી વાર ગુદપાક થાય છે એટલે ગાંડની કુલડી પાકી આવે છે. તે ભાગ સારી રીતે ધોઇ સાફ રાખવો. બોદાર, કાથો અને એલચી ત્રણુને બારીક કરી ધોયેલ ઘીમાં મેળવીને તે ચોપડવું. રસવંતી ચોપડવી, અથવા પીંપળાની છાલ બાળીને તેની રાખ દાબવી. ઝાડો ખુલાસેથી નરમ આવે એવી તજવીજ રાખવી. જો કાળજી ન રહે અને વ્રણ પડી જાય તો પાંપળ, પીંપળો, વડ વગેરે છીરવાળાં વૃક્ષની છાલ મંગાવી ઉકાળી તેના પાણીથી સારી રીતે ધોઇ તેના ઉપર જેઠીમધ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો. ધોવાની બહુજ કાળજી રાખવી.

રતવા—રાતાં ચાઠાં—બાળકોના શરીર ઉપર રતવાનાં લાલ ચાઠાં ઉપડી આવે છે. ખરાબ ગંધાતી, ભેજવાળી ને અંધારી જગામાં રહેવાથી તથા બગડેલ અનાજ કે બગડેલ દૂધથી લોહી બગડીને આ દરદ થાય છે, સ્વચ્છતા અને ખાનપાનની બહુજ તજવીજ રાખવી. ઝાડો નિત્ય સાફ લાવવા માટે હરડેનો ધ્રસારો મધ મેળવીને પાવો. ચાઠાં ઉપર ખસખસના ડોડા કે અઘેડાથી ઉકાળેલા પાણી વડે શેક કરવો. લોહી સુધારવા માટે રતાંજલિ અથવા રતવેલીઓ વાટીઘુંટીને જરા સાકર મેળવીને નિત્ય પાવો. રતવા ચેપી હોવાથી બીજાં બાળકોને રતવાવાળા બાળકથી દૂર રાખવાં.

રોગી પરિચર્યાનો પ્રથમ ભાગ સમાપ્ત.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર.

બીજો ભાગ.

NURSING.

આ બીજા ભાગમાં આવેલા વિષયોની સંક્ષિપ્ત નોંધ.

પરિચારિકાની ખાસ ફરજો.

ઉપચારો–દવાઓ–કોષ્ટકો.

બીજા ભાગમાં લગભગ ૨૦ પ્રકરણો અને આ પ્રકારના અનેક ઉપયોગી વિષયો આવેલા છે.

